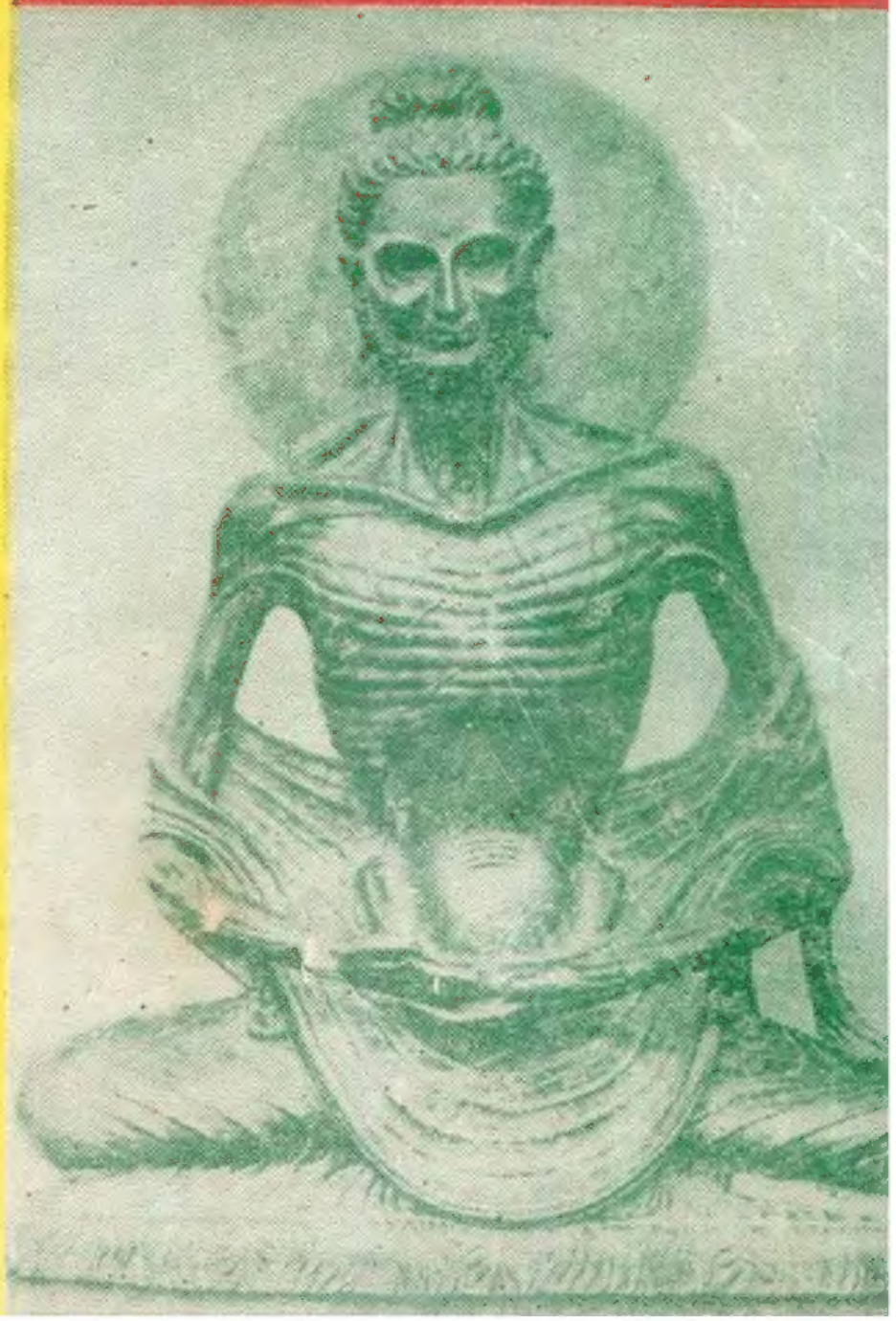
TUYỆT-THỰC

ĐI VỀ ĐÂU ?



Thái Khắc Lễ
BIÊN SOẠN

In lần thứ nhứt

LOẠI SÁCH THỰC DỤNG

Một hôm vì một đệ-tử lâm bệnh nặng nên Đại Mục-Kiền-Liên phải lên cung Trời Đao-Lợi để tìm thầy thuốc Kỳ-Bà xuống chữa.

Đại Mục-Kiền-Liên hỏi Kỳ-Bà rằng :

— Tôi có người đệ-tử lâm-bệnh nên chữa theo cách nào ?

Kỳ-Bà đáp :

— Nên NHỊN ĂN là tốt hơn hết.

(KINH ĐẠI PHƯƠNG-TIỆN PHẬT BÁO ÂN)

Kính dâng

HƯƠNG-LINH MẸ

trọn đời không quản gian-lao
hy-sinh tất cả cho chồng con.

Cùng Một Tác-Giả

ZEN VÀ DƯỠNG-SINH

In lần thứ nhất
Tháng 7 năm 1965 — 250 trang

In lần thứ hai
Tháng giêng năm 1966
Bổ-túc và thêm tài-liệu mới — 282 trang

In lần thứ ba
Tháng 9 năm 1969 — 285 trang

SẮP IN :

ZEN VÀ
Ý-THỨC MỚI VỀ ĂN CHAY — 400 trang

SÁCH ĐANG SOẠN :

ZEN VÀ KIẾN TÁNH

Thư từ xin đề :
Thái-khắc-Lễ
25, Lê-văn-Duyệt
Thành Nội
HUẾ

Thay Lời Tựa

Nhà sinh-lý-học tiếng tăm lừng-lẫy Claude Bernard đã quả-quyết tuyên-bố rằng : « Tình trạng cơ - thể là chính-yếu, vi-trùng không có gì đáng kể ». Thật vậy, nếu mọi tế-bào tạng-phủ trong người đều lành-mạnh thì chẳng có một loại vi-trùng nào có thể quấy-phá hoặc tác-hại được. Và muốn cho mọi cơ-năng tạng-phủ đều được lành-mạnh thì trước hết các chất bồ-dưỡng đưa vào máu để phân-phối nuôi cơ-thể phải tinh-khiết, đầy-đủ và đúng quân-bình.

Đã biết qua thuyết OHSAWA chúng ta ai cũng biết rằng bệnh-tật sở dĩ sinh ra là vì quân-bình Âm-Dương bị chênh-lệch do đó vi-trùng hoặc ngoại tà mới có dịp xâm nhập phát-tác và gây tổn hại cho cơ-thể.

Sự khám phá ra vi-trùng của Pasteur đã lái ngành y-khoa hiện-đại về chiều-hướng giải-phẫu và sưu-tầm các thuốc trụ-sinh càng ngày càng hiệu-lực quả thật đã đem lại nhiều tai-hại cho loài người. Phương-thức chữa bệnh của các y-sĩ đáng lẽ là nghiên-cứu mọi cách tiết-độ để bảo-tồn sinh-lực cho cơ-thể có khuynh - hướng đạo-đức và chiêm-nghiệm vì đâu, do nguyên-nhân nào mà cơ-thể mất quân-bình; nhưng vì quá chú trọng đến vi-trùng, người ta cứ để con người ngụp-lặn trong dục-

lạc truy-hoan vì chỉ tìm cách giết cho được vi-trùng xem chúng như là nguyên-nhân chính-yếu của bệnh-tật, do đó nếp sống con người đã bị sa-đọa về vật-chất cũng như tâm-linh.

Muốn phục-hồi sức khỏe đang bị một loại vi-trùng nào đó làm tổn-hại thì công-việc cho bệnh-nhân uống một thứ trụ-sinh nào đó chưa đủ mà phải chữa trị tận nguồn gốc và phục-hồi toàn diện sinh-lực cho cơ-thể. Và muốn hoàn thành công việc ấy, muốn loại trừ nguyên-nhân sâu xa của căn bệnh, muốn lập lại quân-bình Âm-Dương cho cơ-thể, muốn cải-tạo sức khỏe cho thể-chất và tâm-linh, tưởng không có phương-sách nào trị-liệu nào hữu-hiệu hơn phép nhịn ăn hợp-cách.

Nhịn ăn dù thời-gian hoặc dài hay ngắn là một thời-cơ tốt đẹp cho tạng-phủ được nghỉ-ngơi, giúp điều-kiện cho tế-bào bài-tiết các chất độc, cơ-thể phân phối các thức ăn dự-trữ, các khoáng-chất sinh-tố v.v... để lập lại quân-bình Âm-Dương tốt đẹp cho cơ-thể.

Điều người ta thường lo ngại hơn cả là nhịn ăn làm sụt cân quá nhiều nhưng sở dĩ người ta lo ngại như vậy vì người ta không hiểu sự ích-lợi, sự mầu-nhiệm của phép nhịn ăn Mối lo ngại đó là vô căn-cứ, là hoàn-toàn hư-ảo. Thật vậy, sau thời-gian nhịn ăn phải phép và khi sự giải độc được hoàn thành cho cơ-thể, người nhịn ăn tuy gầy hơn trước nhưng nhờ các tế-bào trở nên trong sạch và non trẻ hơn trước nên một khi ăn uống trở lại là lên cân đúng mức quân-bình và sức khỏe thêm dồi-dào miễn rằng đừng ăn uống bừa-bãi để sa vào chỗ mất quân-bình Âm-Dương đã gây ra bệnh-tật trước kia.

Người hành phép nhịn ăn chỉ cần nghỉ - ngơi hoặc hoạt-động vừa phải trong đó phép đi bộ được

xem là tốt hơn cả. Mọi cử-động đột-ngột đều nên tránh ví-dụ đang nằm mà vùng đứng dậy có thể sinh ra xây-xẩm mặt mày trong chốc lát.

Về thời-gian nhịn ăn, lý-tưởng và công-hiệu hơn cả là nhịn ăn cho đến khi nào sự thèm ăn tự nhiên trở lại, nhưng trong thời buổi mà nhịp sống trở nên sôi động và cuồng-loạn như ngày nay, mà thì-giờ được xem là vàng bạc thì kể ra cũng ít người đủ điều-kiện để có đủ thì-giờ thong-thả thuận-tiện để deo-đuổi đến cùng một kỳ nhịn ăn dài hạn.

Tùy khả-năng, thuận-tiện ta có thể nhịn ăn hoặc 7, 14, 21 hay 28 ngày hoặc hơn thế nữa.....

Những kỳ nhịn ăn dài hạn dĩ nhiên kết-quả tốt đẹp hơn, nhanh chóng hơn những kỳ nhịn ăn ngắn hạn thường để dành cho những bệnh nhân không đủ điều kiện để nghỉ dài ngày. Những cuộc nhịn ăn ngắn hạn lại có cái lợi là có thể thực-hành lúc nào cũng được mà không cần ngưng công-việc sinh-hoạt hằng ngày. Nhịn ăn ngắn hạn có thể là mỗi tuần 1 ngày; mỗi tháng 2, 3 kỳ mỗi kỳ 3 ngày, hay mỗi tháng 1. 2 kỳ mỗi kỳ 5 ngày tùy bệnh-trạng, tùy sở-thích, tùy suy-luận hay kinh-nghiệm của từng người.

Nhịn ăn gột rửa các chất độc ra khỏi cơ-thể, cải-thiện sự tuần hoàn và hô-hấp. Sinh-lực đáng lẽ phải dồn vào trong công-việc tiêu-hóa thức ăn nay được dành riêng cho sự gột rửa các độc tố trong cơ-thể, sửa-chữa, bù-đắp các tạng phủ, cơ-quan bị suy-tổn. Thần-kinh-hệ được giải khai, bắp thịt thoải-mái nghỉ-ngơi, các nội-tạng làm việc ít lại, sinh-lực con người được cải-tạo, nhờ đó mà ảnh hưởng tốt đẹp lan rộng đến địa hạt trí-tuệ và đạo đức con người.

Đối với quảng-đại quần-chúng, người ta thường

cho rằng bệnh-tật chỉ là một sự cấp-phát, một hiểm-họa do vi-trùng bên ngoài đưa vào chứ không phải do sự vi-phạm các định-luật thiên-nhiên liên tiếp có khi ngay từ thuở sơ sinh. Quá tin vào thuyết vi-trùng người ta đã lẫn-lộn lấy quả làm nhân do vậy phát sinh lòng nghi-ngại băn khoăn tự hỏi làm sao sự nhịn ăn có thể chữa lành được những bệnh nhiễm-trùng truyền-nhiễm, cho rằng nhịn ăn bất quá có chữa được thì chữa lành một số nhỏ bệnh thần-kinh, mất ngủ, nhức đầu hay các bệnh do sự hỗn-loạn bất-điều của các cơ-năng hay tạng-phủ mà thôi. Nhưng trên thực-tế lại khác, cơ-thể nhờ phép nhịn ăn lập lại được quân-bình Âm-Dương tức là tạo sự bất lợi, phá sự thích-nghi cho đời sống và sự sinh-sản của vi-trùng thì tuy không dùng độc-dược mà vi-trùng tự tàn-diệt điêu-vong dần. Hơn thế nữa một khi cơ-thể đã lập được quân-bình Âm-Dương thì tính thực-bào tức khả năng tiêu-diệt vi-trùng được cường-thịnh và khả-năng xuất-tiết kháng-thể để trung-hòa độc-tố thêm sung-túc thì thử hỏi vi-trùng còn đâu là đất dung thân, há lại phải cầu-cạnh đến các độc-dược, trụ-sinh mới chữa lành được bệnh hay sao ?

Bác-sĩ Roger và Josué đã làm thí-nghiệm sau đây để chứng minh lợi-ích của sự nhịn ăn : Hai ông chia một bầy thỏ làm đôi, một nửa số cho ăn uống như thường, còn một nửa thì bắt nhịn ăn hoàn-toàn từ 5 đến 7 ngày rồi cho ăn bình thường trở lại từ 2 đến 11 ngày. Các ông nhận thấy rằng những con thỏ nhịn ăn đã tự tạo một sức miễn dịch phi-thường, đã chịu đựng được một cách dễ dàng mà vô-hại một lượng vi-trùng tiêm vào mình chúng đủ sức giết một cách nhanh chóng những con thỏ khác trong một nửa bầy không được nhịn ăn.

Bác-sĩ Dewey đã chữa cho con trai ông mới 3 tuổi bị chứng **bạch-hầu (diphtérie)**. *Ông cho đứa bé nhịn đói tuyệt-đối chỉ uống nước rất ít và nhận thấy rằng bệnh còn chóng lành hơn là chữa trị bằng thuốc men.*

Bác-sĩ Dewey còn áp-dụng rất hiệu-quả phương-pháp nhịn ăn tuyệt-đối và dài hạn trong những trường-hợp các bệnh gây sốt như **cúm, sưng phổi, đậu lào, sốt rét**, *các bệnh gây độc do vi-trùng streptocoque, staphylo--coque. Ông ta luôn-luôn nhận thấy rằng những người bệnh ấy bao bao giờ cũng được chóng bình-phục và nhất là phần-xuất tử-vong những trường-hợp trọng bệnh hết sức thấp so với cách chữa bệnh thông-thường mà cứ cho người ăn của các bác-sĩ đồng-nghiệp . . .*

Báo-sỉ Oswald nói : « Một bệnh do vi-trùng gây ra lực-độc như bệnh **giang-mai**, *từ xưa xem như một bệnh dai-dẳng với cách chữa bằng những phương-pháp hòa-hoãn, tạm-bợ (ví-dụ với thủy-ngân, thạch-tín ...) đã được trị tận gốc với phép nhịn ăn trong những bệnh-xá Ã-rập ở Ai cập trong thời gian Pháp chiếm đóng. Avicène đã ámchỉ đến sự công-hiệu của phương-pháp này mà hình như ông ta đã áp dụng một cách thần-hiệu để chữa bệnh* **đậu mùa**. *Và bác-sĩ Robert Barthlow là một y-sĩ trung-kiên trong việc bênh vực thuốc-men cũng phải thừa-nhận rằng : « Nhịn ăn chắc-chắn là một phương-tiện xuất-sắc để bài-tiết vi-trùng ra khỏi cơ-thể bằng một quá trình liên-tục tuần-tự hủy-diệt phân tử và để tái tạo các cơ-cấu trong cơ thể.» «Đó là phương-pháp nhịn ăn dùng để chữa lành bệnh giang-mai, một phương-pháp Đông - phương dùng để chữa bệnh ấy và những kết-quả rất mỹ-mãn đã được thu-hoạch bằng phương-pháp nầy.»*

Bác-sĩ Von Seeland nói : « Trên nhận xét bản thân cũng như trên nghiên-cứu thực-nghiệm, tôi càng ngày càng đi đến tin-tưởng vững-chắc rằng nhịn ăn chẳng những có một giá-trị về phương-diện y-khoa mà chắc-

chắn rằng còn có một giá-trị lớn lao hơn nhiều đứng về phương-diện dưỡng-sinh và giáo-dục. Xã-hội của chúng ta nô-lệ dưới ách thuốc lá và rượu nay lại sắp sửa sa-đọa vào nạn thuốc phiện, dần dần trở thành miếng mồi cho sự u-sầu, cho niềm chán sống và do đó những vụ tự-vận gia tăng... Rồi từ trong lòng xã-hội ấy xuất hiện ra những triết-gia u-uất bi-quan (trạng thái tinh-thần biểu-lộ một căn bệnh thực-thụ hay một sự suy-nhược tinh-thần). Cho nên một xã-hội như vậy muốn được cảnh tỉnh cần phải phát-động một phản-ứng quyết-liệt là cách thực-hành «tiết-dục và nhịn ăn».

Lành bệnh có tính cách nhất thời là dễ, nhưng bảo-tồn sức khỏe có tính cách trường-kỳ mới là chuyện khó. Nhịn ăn đem lại sức khỏe có tính-cách giai-đoạn nhưng sau đó nếu được bảo trì bằng cách ăn uống cho đúng quân-bình Âm-Dương của Giáo-sư OHSAWA thì phép dưỡng-sinh mới có thể toàn-hảo vậy.

Cách ăn uống sau thời kỳ nhịn ăn phải được chăm sóc kỹ-lưỡng không kém gì sự chăm sóc trong lúc nhịn ăn. Sự tái-tạo các tế-bào quan-trọng không kém gì sự gột rửa các tế-bào và chính trong thời-gian sau khi nhịn ăn mà người ta phạm những điều khinh-xuất. Nhiều người nghĩ rằng nhịn ăn là điều quan-trọng, bệnh lành là xong chuyện còn sau đó thì chẳng có gì đáng kể.

Có những người bệnh nhờ áp-dụng phép nhịn ăn mà lành bệnh nhưng ngay sau đó họ lại sa vào vết xe cũ của thói quen xưa. Họ trở lại ăn uống quá độ, ăn hấp-tấp không nhai kỹ, ăn uống bừa-bãi không biết chọn món ăn quân-bình, tưởng rằng cứ ăn uống thỏa-thích như vậy thì chóng phục-hồi sinh-lực, mau lên cân nhưng có biết đâu rằng chính vì sự cẩu-

thả trên chẳng những đã làm tổn hại thành-quả tốt-đẹp thu-hoạch được trong thời-gian nhịn ăn mà còn làm suy-nhược các cơ-quan tạng-phủ, chuẩn-bị cho những tai-hại mới, cho những bệnh-tật mới, những đau khổ mới. Nhịn ăn như vậy thì khác nào công-cuộc đã-tràng xe cát biển Đông. Vì vậy tôi đã ghép liền phép nhịn ăn với cách ăn theo nguyên-lý Âm-Dương của Giáo-sư OHSAWA với dụng-ý giới-thiệu cùng các độc-giả phương-pháp bảo-tồn sức-khỏe và chữa bệnh thần-diệu vô-tiền khoáng-hậu của Giáo-sư OHSAWA một ân-nhân của nhân-loại đã đem thân-thế và cuộc đời hy-sinh cho lý-tưởng cao-cả vị-tha . . .

« Đại Đạo phế, hữu nhân nghĩa » (Đạo-đức-kinh), vì không hiểu Đạo để sống thuận theo dịch-lý Âm-Dương của vũ-trụ mới bày ra thuốc men và bệnh-viện, rồi thuốc thang càng sung-túc thì bệnh-tật càng nhiều, đạo-đức càng suy. Vi-trùng đâu có gì đáng sợ, đáng sợ chăng là sự vô-minh vì không thấu hiểu nguyên-lý của vũ-trụ để dưỡng-sinh, để tu thân. Thân không tu thì nhân-loại suy-vong vì nhân-loại nào có ai khác hơn là bạn và tôi cùng bao nhiêu người khác đang sống trên cõi đời nầy . . .

Tập sách nhỏ nầy nếu được hạnh-ngộ lọt vào mắt xanh của bạn, tôi thầm ước-nguyện khi bạn đọc xong gấp sách lại thì vấn-đề tuyệt-thực từ đây sẽ gây cho bạn đôi phút suy-tư . . .

★

PHẦN THỨ NHỨT

THÀNH-KIẾN VỀ PHÉP NHỊN ĂN

I

NHỊN ĂN VÀ PHƯƠNG-PHÁP OHSAWA

Trước khi đi sâu vào vấn-đề nhịn ăn ta nên định-nghĩa rõ-ràng danh-từ nhịn ăn. Tuyệt-thực hay nhịn ăn (Jeune) là không ăn một thức gì bất kỳ dưới hình thức đặc hay lỏng mà chỉ uống nước trong thiên-nhiên hay nước sôi để nguội.

Nếu có dùng xen vào một lượng thức ăn gì dù rất ít ví-dụ nước trái cây, nước sữa, nước sâm chẳng hạn hay tiêm thức ăn, chất bổ vào người thì sự việc đó hoàn-toàn không còn ý-nghĩa *tuyệt-thực* hay *nhịn ăn* nữa mà chỉ được gọi là *tiết-thực* hay *kiêng ăn* mà thôi.

Như các bạn hiểu qua thuyết OHSAWA đã thấy nơi cơ-thể con người Âm-Dương trong sự tương-phản vẫn luôn-luôn có sự tương-tế, tương-trợ vì Âm-Dương bao giờ cũng có khuynh-hướng bổ-túc, điều-hòa đắp-đổi lấy nhau. Mọi bệnh-tật chỉ còn là sự biểu-lộ của quá-trình ấy.

Theo nghĩa đó Giáo-sư OHSAWA dạy rằng : « Ta không nên chữa một bệnh gì cả bởi vì tự nó sẽ tự điều-chỉnh lấy. Bệnh-tật có lý-do tồn-tại của nó. »

Giáo-sư OHSAWA bảo ta đừng chữa nghĩa là ta

để tự-nhiên cho Âm-Dương trong cơ-thể tự điều-chỉnh lập lại thế quân-bình đã mất chứ không phải là làm trầm-trọng thêm sự chênh-lệch cho càng thêm chênh-lệch. Có người ngây-thơ mà hiểu ý-nghĩa «không nên chữa» là không uống thuốc và trong lúc ấy cứ ăn uống bừa-bãi rồi một thời-gian nào đó tinh-cờ sức-khỏe sẽ trở lại với mình. Người đã hiểu sự quân-bình Âm-Dương của thực-phẩm quan-hệ mật-thiết đến quân-bình Âm-Dương của cơ-thể con người như thế nào thì tất-nhiên ai cũng nhận-định đứng-đắn rằng : «Không nên chữa» là ngoài cái việc không uống thuốc ra tối thiểu là ta không làm trầm-trọng thêm sự mất quân-bình Âm-Dương bằng cách ăn uống các thực-phẩm mất quân-bình Âm-Dương, còn bệnh-tật hay sự mất quân-bình sẵn có thì để cho Âm-Dương của linh năng cơ-thể tự điều-chỉnh dần-dần.

Làm đúng theo vô-song nguyên-lý, theo Dịch-lý thuận với Đạo là làm cái không làm. Nói cách khác «Không nên chữa» có nghĩa là ăn uống cho đúng quân-bình Âm-Dương, là ăn uống theo phương-pháp OHSA-WA. Đây là phương-pháp vừa bồi-dưỡng cơ-thể bằng quân-bình Âm-Dương thực-phẩm vừa để cho Âm-Dương trong cơ-thể tự điều-chỉnh lấy lại quân-bình.

Phương pháp «không nên chữa» thứ hai là phép nhịn ăn. Đây là phương-pháp nghỉ-ngơi cho các cơ-quan dinh-dưỡng và sinh-lý bằng cách tự phân-hóa những thức ăn dự-trữ trong các tế-bào ít quan-trọng để nuôi-dưỡng các cơ-quan cần-thiết cho sinh-mạng hóa-giải các chất-độc trong tạng-phủ, lập lại quân-bình Âm-Dương tốt đẹp cho cơ-thể. Đây là phương-pháp tự

phân để tự dưỡng cho quân-bình Âm-Dương trở lại để trở lại sau đó sẽ phục-hồi sức-lực bình-thường bằng cách ăn uống lại cho phải phép.

Ta có thể nói rằng : Ăn uống theo nguyên-lý Âm-Dương của Giáo-sư OHSAWA là làm cái không làm, còn nhịn ăn là giao phó cho tự nhiên. Đặc điểm của đôi đàng đều là làm sáng tỏ ý-nghĩa «mềm-yếu là cái dụng của Đạo», là không tranh với bệnh mà thắng bệnh, duy có phân biệt chăng là một tích-cực và một tiêu-cực. Ta nên suy-nghiệm kỹ để tùy cơ ứng-dụng cho thích-hợp với cơ-thể, khí chất, bệnh trạng và tâm-lý từng người.

Thông thường người ta có sẵn thành-kiến cho người bệnh ăn và ép người gầy ốm ăn nhiều thực-phẩm căn-cứ trên lý-thuyết «người bệnh phải ăn để cho đủ sức chống với bệnh». Người ta có biết đâu rằng làm như vậy tức là làm suy-nhược bớt khả-năng của cơ-thể vốn đang suy-nhược và làm trầm-trọng thêm sự mất quân-bình Âm-Dương vốn đã sẵn mất quân-bình. Phải chăng đây là «Đạo của người : bớt chỗ thiếu, bù chỗ dư. » (Đạo - đức - kinh). Chẳng hạn trong trường-hợp *chứng sốt,* do phản-ứng tự-nhiên dạ-dày xuất-tiết rất ít vị-toan nên nó không thể dung-nạp một thức ăn nào vì thức ăn sẽ trở thành một nguồn trở-lực nguy-hại cho dạ-dày và cũng là cho toàn cơ-thể vì thức ăn không tiêu được nó cứ nằm ỳ ra đấy có khi đến 30, 40 giờ rồi lên men nhiễm độc vào cơ-thể.

Người ta thường biết ích-lợi của cái có mà không để ý đến sự cần-thiết của cái không. Nhồi đất nắn chén bát chính nhờ chỗ không mới có cái dụng của chén

bát. Thanh-âm nhờ có những khoảng không lặng-thinh ngắn dài mới làm thành tiết-tấu. Sở dĩ người ta làm việc được lâu-dài là nhờ có công-dụng của sự nghỉ-ngơi. Ai ai cũng thấy sự cần-thiết của sự ăn mà ít mấy ai thấy điều lợi-ích của việc nhịn ăn.

Ai cũng biết rằng mỗi khi có vi-trùng xâm-nhập cơ-thể liền phái ra các bạch-huyết-cầu, tiết ra các kháng-thể để bao vây, hủy-diệt vi-trùng, hóa-giải các độc-tố Yếu-tố tạo ra các kháng-thể là các phần-tử giữ một địa-vị quan-trọng trong tế-bào chất ADN (acidedésoxy--ribonucléique) rất cần-thiết cho sự sinh-sản của tế-bào Tuy nhiên số lượng kháng thể tiết ra mỗi lần thường quá mức nhu-cầu làm cho ADN bị mệt-mỏi không chu-toàn nhiệm-vụ điều-khiển và kích-thích sự bào-phân, và đó là nguyên-nhân của sự già yếu.

Nhịn ăn giúp toàn-diện cơ-thể được thực-sự nghỉ-ngơi tức là phục hồi sinh-lực đem lại sự trẻ-trung cho con người. Giáo-sư C. M. Child ở Đại-học-học-đường Chicago thí-nghiệm trên các sâu-bọ, bắt chúng nhịn đói thì thấy rằng chúng không chết mà chỉ càng ngày càng trở thành nhỏ lại. Sau nhiều tháng cơ-thể chúng thu nhỏ đến mức tối thiểu, được cho ăn lại thì chúng lớn lên lại và trở thành non trẻ hơn bao giờ hết.

Theo báo Moscovsky Komsomolets thì tại Mạc-tư-Khoa có nhà vật.lý-học nguyên-tử trẻ tuổi tên Vladi--mir Lechkovtser bị nhiều tai biến từ thuở còn thơ : cánh tay phải bị cưa sau một tai nạn, kế đến vợ ông chết bất-đắc kỳ-tử, hơn nữa ông ta lại bị *bệnh tế-bại nặng*, bắt-buộc phải nằm liệt giường mà bệnh thì

mỗi ngày một tăng. Danh-y bệnh-viện khắp nước Nga được mời đến dùng đủ thứ thuốc men và áp dụng nhiều phương-pháp trị liệu cực tối-tân nhưng đều vô hiệu-quả.

Đến ngày 9-1-1961 Vladimir quyết định nhịn đói và chỉ uống nước suối nhưng chỉ uống rất ít. Đến ngày thứ sáu, ông không biết đói nữa. Sau hai tuần nhịn đói, lần đầu tiên ông đi đạo mát được. Cơ-thể càng gầy ốm người ông càng thấy dễ chịu, khỏe-khoắn. Đến ngày thứ 40 ông biết đói trở lại và bắt đầu ăn lại các thức ăn nhẹ vào ngày 24-2-61. Và từ đó ông hết bịnh. Nhịn đói như vậy là 45 ngày hay đúng hơn là 1.089 giờ. Trong thời kỳ nhịn ăn ông Vladimir có chép nhật-ký ghi những cảm-giác của ông ta.

Chữa bằng thuốc men và huyết thanh chỉ làm tiêu-diệt các triệu-chứng của bệnh nhưng sự thủ-tiêu các triệu-chứng không phải là một sự hồi-phục sức-khỏe cho cơ-thể. Nhịn ăn đem lại quân-bình Âm-Dương cho cơ-thể tức là đào thải thực-sự những nguyên-nhân nội-tại của bệnh-tật, thanh-lọc sạch-sẽ cơ-thể. Sự phục-hồi sức-khỏe nầy là một sự cải-tạo đến căn-cội chứ không phải hời-hợt ở triệu-chứng. Giáo-sư OHSAWA rất tán thành phép tuyệt-thực nên ông đã nhịn ăn đến 60 ngày vào hồi tháng 8 và tháng 9 năm 1955.

Vấn-đề tuyệt-thực trong tôn-giáo đã được thi hành từ thuở rất xa xưa. Sự nhịn ăn hoàn-toàn hay kiêng ăn một số món ăn nào đó vào những mùa chỉ-định đã được áp-dụng ở Assyrie, Ba-tư, Babylone,

Scythie, Hy-lạp, La-mã, Ấn-độ, Ninive, Palestine, Trung-hoa, Bắc-Âu và những người da đỏ các nước Mễ-tây-cơ, Ba-Tây v..v... ở Mỹ-châu, người Ai-Cập ở Phi-châu với tính cách tôn-giáo. Các tôn-giáo lớn như Ấn-độ-giáo. Hồi-giáo, Thiên-chúa-giáo cũng rất chú-trọng đến phép nhịn ăn và sự cầu-nguyện. Sau này thiên hạ chú-ý nhiều đến sự tuyệt-thực khi Thánh Gandhi nhịn ăn để tranh-đấu bất-bạo-động dành độc-lập cho nước Ấn-Độ.

Thánh Gandhi tán-thưởng sự ích-lợi của phép nhịn ăn trên phương-diện sức-khỏe tuy rằng đa số các kỳ nhịn ăn của ông là để tẩy uế cơ-thể thanh-tịnh bồn tâm để sám hối, để cầu-nguyện hoặc để cảm-hóa chính-quyền Anh nhượng bộ những sự đòi hỏi của ông cho quyền-lợi dân-tộc Ấn-Độ. Ông nhịn ăn chẳng những để cho thân-tâm được thanh-tịnh mà còn để nguyện cầu sám-hối cho nước Ấn-Độ được thanh-bình. Và với phép nhịn ăn, ông đã đạt mục-đích cao cả đó bằng cách «bất tranh nhi thiện thắng» và biến-cải một cách tốt đẹp kẻ địch-thù thành bạn-hữu thân-yêu...

Kinh-điển Phật-giáo nhiều lần đề-cập đến tính-chất trị-liệu quí-giá của phép nhịn ăn :

«Một hôm vì một đệ-tử lâm bệnh nặng nên Đại Mục-Kiều-Liên phải lên cung trời Đao-Lợi để tìm thầy thuốc Kỳ-Bà xuống chữa

Đại Mục-Kiền-Liên hỏi Kỳ-Bà rằng :

— Tôi có một người đệ-tử lâm bệnh nên chữa theo cách nào ?

Kỳ-Bà đáp :

— Nên nhịn ăn là tốt hơn hết.»

(*Kinh Đại Phương-Tiện Phật Bảo Ân.* — Quyển thứ 6)

Đại-Luật chép rằng : « Thầy Tỳ-kheo có bệnh tức phải nghỉ ăn, lấy đau ốm làm chừng, kêu là *thuốc Trời*. Có bệnh, không bệnh thường phải quán-xét thân nầy làm gốc « sanh, già, bệnh, chết » cội-nguồn các khổ, rất phải trách móc ngăn tình-dục, cớ sao buông ái-căn kia, lại thêm gốc khổ cho mình.» (*Sa-di luật giải*)

Đứng trên quan-điểm Âm-Dương, nhịn ăn đúng phép sẽ đem đến sự quân-bình Âm-Dương tốt đẹp cho cơ-thể mà thiên-nhiên thành-lập huyền-diệu với sự biến-dịch không ngừng, nuôi-dưỡng cơ-thể bằng cách điều-chỉnh mọi cơ-năng và tự phân-hóa những thực-phẩm dự-trử ở các tế-bào trong bản thân. Do Âm-Dương có một quân-bình tốt đẹp, về phương diện thể chất, sinh-lực và sức-khỏe được tăng-gia, về phương diện tâm-linh, tinh-thần được an-tịnh, minh-mẫn, ý-chí ký-ức, định-lực phát-triển dồi-dào, tri-giác lực trở thành bén nhạy tinh-vi.

Cho nên đức Phật trong gần 6 năm tu-tập đủ mọi phương-pháp cực kỳ kham-khổ mà chỉ đưa lại những thứ khổ-não cho thân-tâm cuối cùng đến giai-đoạn tu hạnh nhịn ăn Ngài mới hoát-nhiên, đại-ngộ chân-lý Trung-đạo chứng quả Bồ-Đề vô-thượng. (Theo MAHA SACCAKA-S, MAJJHIMA I, 242).

Chúa Jésus cũng đã nhịn ăn ròng-rã 40 ngày đêm «Đức Chúa sau khi đã nhịn ăn 40 ngày và 40 đêm, lúc

đó Ngài mới đói». (MATTHIEU IV, 2). Và cũng sau 40 ngày nhịn ăn Ngài mới khởi sự truyền-giáo và thu-nhận các môn-đồ đầu tiên ở dọc mé biển Galilée.

Như vậy cũng đủ thấy rằng cái dạ-dày được trống-trải là một điều tốt-lành lớn-lao cho cơ-thể và một yếu-tố cần-thiết cho những ai muốn đi trên con đường tìm chân-lý hay là những ai muốn có một đức tin đảo hải di sơn. Trong dịp chữa ***bệnh kinh-phong*** cho một đứa trẻ, Chúa Jésus đã phán với các môn-đồ rằng : «Thầy nói thật với các con, nếu các con có đức tin bằng hạt cải mà các con khiến núi này rằng : Hãy dời khỏi đây qua bên kia, nó liền dời đi, lại chẳng có việc nào các con không làm được. Còn thứ quỉ (chỉ bịnh kinh-phong) này nếu không cầu-nguyện và nhịn ăn, không trừ được nó». (MATTHIEU XVII,20,21).

Trước đây bao nhiêu người đã đạt được thành-quả tốt đẹp nhờ phép nhịn ăn nhưng sau khi ăn uống sai lầm như ngày trước lại sa vào vết xe cũ của bệnh-tật phiền-não. Bởi vì muốn duy-trì thường xuyên quân-bình Âm-Dương tốt đẹp nhờ phép nhịn ăn, duy trì sức-khỏe được phục-hồi, duy-trì chánh kiến và chánh-tín thu-hoạch được, ta phải biết lấy chính thực làm căn-bản vì tuyệt thực không thể kéo dài vô-hạn-định. Phép CHÁNH-THỰC nầy xây-dựng trên Dịch-lý Âm-Dương, Giáo-sư OHSAWA đã khổ công nghiên-cứu trong mấy mươi năm và đã khám phá ra, ngày nay bí-quyết quí giá ấy Giáo-sư OHSAWA đã trao chung cho nhân loại mặc tình xử-dụng để tìm chân hạnh-phúc cho đời mình và phổ biến cho những kẻ chung quanh . . .

— II —

NHỮNG LỜI BÀI BÁC VỀ PHÉP NHỊN ĂN

Lắm người chống-đối phép nhịn ăn biện-luận nghe qua cũng có vẻ khoa-học lắm nhưng thật ra chỉ xây-dựng trên một sự thiếu hiểu-biết, thiếu kinh-nghiệm thực-tế về phép nhịn ăn. Những biến chứng, tật-bệnh người ta đổ cho sự nhịn ăn thật ra là kết-quả của những nguyên-nhân khác hoặc đôi khi vì không biết nhịn ăn. Ngày trước người ta còn bảo rằng nhịn ăn làm yếu tim, dạ-dầy thu hẹp lại, vị-toan công-phá dạ-dầy hoặc con người chỉ nhịn ăn 5, 7 ngày là chết ngủm rồi. Nhưng qua thời-gian, với sự thực-hành phép nhịn ăn cũng như sự mổ tử-thi để khám-nghiệm người ta xác-nhận rằng những lập-luận, ý-kiến trên đều sai-lạc và vô căn-cứ.

Người ta thường bị sai-lầm vì không phân-biệt được hai giai-đoạn của tuyệt-thực là : giai-đoạn *nhịn ăn* có tính-cách trị-liệu và giai-đoạn *đói ăn* là giai-đoạn cùng-kiệt chất dự-trữ trong cơ-thể.

Những người đó quan-niệm rằng giai-đoạn đói ăn phát-khởi từ khi nghỉ bửa ăn đầu tiên mà không biết rằng giai-đoạn đói ăn chỉ bắt đầu lúc sự thèm ăn trở lại sau một thời-gian dài nhịn ăn. Điều người ta thường viện cớ để chống-báng là nhịn ăn làm yếu người bệnh, ,làm khó lành bệnh và dễ mắc những bệnh khác. Nhưng trên thực-nghiệm nhịn ăn không những không giảm sức kháng bệnh mà trái lại sức đề-kháng tăng-gia gấp bội vì sức khỏe con người là kết-quả của khí-huyết-trong-sạch và thần-kinh-hệ cường-kiện. Bác-sĩ Géo s. Weger tuyên bố-rằng : « Trong không biết bao nhiêu trường-hợp nhịn ăn mà tôi săn-sóc, không thấy một trường-hợp nào vì nhịn ăn mà sinh ra bệnh lao. Trái lại tôi được thấy nhiều người mắc *bệnh lao* chữa lành nhờ nhịn ăn rồi sau đó ăn uống phải phép. »

Ông Pearson nói rằng sau một thời-gian nhịn ăn muỗi đốt không làm da thịt ông *sưng ngứa*, lạnh-lẽo không làm ông *cảm cúm* như trước kia.

Có người lầm tưởng rằng nhịn ăn thì mất máu hoặc làm loãng máu đi nhưng trên thực-tế thì ngược lại. Bác sĩ Weger thuật lại một trường-hợp *bần-huyết* nhờ nhịn ăn 12 ngày mà máu trẻ-trung lại, hồng-huyết-cầu tăng từ 1.500.000 lên 3.200.000, sắt-tố máu lên từ 55% đến 85% và bạch-huyết-cầu từ 37.000 đã giảm xuống 14.000.

— III —

SỰ CHẾT-CHÓC TRONG LÚC NHỊN ĂN

Trong hằng vạn cuộc nhịn ăn chẳng giống nhau từ vài ngày đến 60 và có khi cả 90 ngày, không có cái chết nào có thể qui trách-nhiệm cho sự nhịn ăn. Trong những cuộc giải-phẫu để khám tử-thi người ta đều khám-phá ra rằng những trường-hợp chết trong thời-gian nhịn ăn đều là hậu-quả của một nội-thương trầm-trọng đã có sẵn, nên nạn nhân dù nhịn ăn hay không nhịn ăn thì cũng không thể sống thêm được nữa. Bác-sĩ Dewey quả quyết một cách đứng-đắn rằng nếu sinh-lực đã gần tàn hay một cơ-quan trọng-yếu cho sinh-mệnh đã bị tổn-thương trầm-trọng thì cái chết sớm tối gần kề và cái hậu quả tất-nhiên phải đến một cách chắc-chắn dù người ta ăn, dù người ta nhịn. Phần đông người ta cầu cứu đến phép nhịn ăn là đến lúc cùng đường chứ không phải khi vừa vướng bệnh. Họ áp-dụng phương pháp nhịn ăn khi thân-thể đã

tiều-tụy, sức-khỏe đã tàn-tạ, suy-bại sau nhiều năm sống bừa-bãi, sau khi dùng không biết bao nhiêu loại thuốc men, chịu bao nhiêu cuộc mổ-xẻ, nói tóm lại là ở trong một tình-trạng tuyệt-vọng. Trong những trường-hợp như vậy thì ai cũng thấy rằng thỉnh-thoảng thế nào cũng khó tránh một vài người chết dù là Hoa-Đà hay Biển-Thước có tái-sinh đi nữa. Trong trường-hợp ấy bảo rằng vì nhịn ăn mà chết thì thật là hàm-hồ, bất công và oan-ức.

Bác-sĩ S. Lief viết trong tạp-chí «Health for all» như sau : « Trong hàng ngàn trường - hợp mà tôi chữa bệnh bằng phép nhịn ăn trong 18 năm trời, tôi chưa hề gặp một trường-hợp nào mà người ta đã chết vì nhịn ăn ».

Tilden viết : « Người ta có thể nói một cách chắc chắn rằng khi có một người nào đó chết trong thời-gian nhịn ăn thì cái chết đó nhất-định phải gây ra do căn bệnh người ấy đã mắc phải từ trước mà thời-gian nhịn ăn cần thiết chưa đủ để kịp trị-liệu trước khi tử-thần cướp-đoạt sinh-mạng ».

Bác-sĩ Dewey kể trường-hợp một đứa bé 4 tuổi gầy yếu, dạ dày bị cháy vì uống lầm nước bỏ-tạt, đến nỗi uống vào một ngụm nước cũng không giữ lại được. Nó đã chết sau 75 ngày nhịn đói, trí khôn vẫn sáng-suốt đến phút cuối cùng tuy rằng thân-thể chỉ trơ lại có da mỏng bọc lấy xương với gân nhưng bộ não không mảy-may hao sút.

Ông Macfacden phúc-trình một vụ nhịn ăn 90 ngày và 9 người nhịn ăn 94 ngày để đình-công phản-đối ở

Cork mà không hề có người nào có triệu-chứng bị bệnh thiếu chất bồ cả.

Người ta chỉ chết đói khi nào mọi dự-trữ trong cơ-thể đều cùng-kiệt vì chỉ sau lúc ấy mọi cơ-quan cần-thiết cho sinh-mạng mới bị tổn-thương mà thôi. Trong những trường-hợp bị bệnh rồi nhịn ăn mà chết, thì ta có thể nói quả-quyết rằng tình-trạng của người bịnh ấy nếu có ăn những thức hết sức béo-bổ và uống thuốc chi đi nữa, người ấy vẫn chết mà còn chết sớm hơn nhiều.

— *IV* —

NHỊN ĂN KHÔNG PHẢI LÀ CHẾT ĐÓI

Nhiều người không hiểu tưởng rằng máu huyết và các mô cần-thiết cho sinh-mạng bị hủy-hoại liền sau khi nhịn ăn và mỗi ngày nhịn ăn thêm là mỗi ngày tàn-phá thêm cơ-thể, các mô cần-thiết cho mạng sống. Sinclair nói : « Quả thật có nhiều người chết đói sau 3 hay 4 ngày nhịn ăn nhưng sự chết đói kia chỉ do trong óc họ : chính sự sợ-hải đã giết họ. » Ta nên phân-biệt sự tuyệt-thực làm hai giai-đoạn : giai đoạn nhịn ăn hửu-ích và giai-đoạn đói ăn nguy-hại.

Carrington tóm-tắt ý-nghĩa sự nhịn ăn như sau : «Nhịn ăn là một phương-pháp khoa-học để đào-thải các mô bệnh-tật và những chất-liệu của ốm-đau nên sau đó thế nào cũng có những hậu-quả tốt đẹp. Đói ăn thì không còn thức ăn dự-trử cần-thiết để cung-cấp cho các mô nữa và bây giờ sự tự-phân đưa đến những kết-quả tại hại. Tất cả bí-quyết có thể tóm

tắt như sau : *Nhịn ăn* bắt đầu với sự ngừng bửa ăn đầu tiên và kết-thúc bằng sự biết đói tự-nhiên, trái lại *Đói ăn* khởi đầu bằng sự trở lại của cái đói tự-nhiên và chung cuộc bằng cái chết.. · Chỗ mà cái nhịn dói kết-thúc tại là cái đói ăn bắt ăn bắt đầu. Đói ăn là tiêu thụ các mô là tiêu-thụ các mô lành-mạngh làm gầy-yếu cơ-thể, làm suy-kiệt sinh-lực ; nhịn ăn là một quá-trình tiêu-hoá các chất nguy hại các mô mỡ vô-ích, tăng-gia khí-lực và đem lại cho cơ-thể sự điều-hòa mà ta gọi là sức-khỏe. »

Các nhà sinh-lý học cũng kiếm cách qui-định thời-gian con người có thể sống không cần đến thực-phẩm căn-cứ trên các loài-vật đặt-biệt là loài có vú. Qua các cuộc thí-nghiệm người ta nhận thấy rằng thời-gian từ khi nhịn ăn tới khi chết tỷ-lệ với căn-số bậc 3 của sức nặng cơ-thể. một con chuột nặng 180 gr chết sau 5 hoặc 6 ngày không ăn. Thời-gian này ở con người sẻ là 15, 6 lần dài hơn tức là từ 96, 5 đến 109 ngày. Một con chó cân nặng 20 kg nhịn đói 60 ngày sau mới chết, so sánh thì thời-gian tương-đương ở con người sẽ là 89 ngày. Một con thỏ nặng 2 kg 422 chết sau 26 ngày tưng-ứng với thời-gian 79 ngày ở con người.

Bác-sĩ A. Putter nghiên-cứu về phép nhịn ăn kết-luận rằng căn-cứ theo khoa sinh-lý đối-chiếu không có một lý do gì con người lại không thể sống từ 90 đến 100 ngày nhịn ăn miễn là họ được duy-trì trong những điều-kiện thích-đáng về nhiệt, về nghỉ-ngơi, không khí trong sạch, về nước và thoải-mái tinh-thần.

Sylvester Graham phủ nhận người mập có thể sống lâu trong việc nhịn ăn hơn người gầy. Ông ta bảo rằng : » Nếu quả thực mỡ là để dành cho việc nuôi-dưỡng cơ-thể trong những thời gian nhịn ăn dài ngày thì nếu một người béo-mập và một người gầy cùng chung nhịn ăn một lần trong những điều kiện giống nhau thế nào người mập cũng sống lâu hơn người gầy nhiều ; nhưng trên thực tế lại trái hẳn : Người gầy xuống cân rất chậm và sống lâu hơn người mập đến mấy ngày.

Trall và Carringtan cũng đồng quan điểm khi bình-luận ý-kiến trên : «Tôi có thể nói rằng đấy là những điều chính tôi đã kinh-nghiệm. »

— V —

NHỊN ĂN KHÔNG SINH RA BỆNH TẬT THIẾU CHẤT BỔ

Có điều đáng để ý là tình-trạng thiếu chất bổ không hề xảy ra trong thời-gian nhịn ăn. Tình-trạng này trái lại xảy ra rất chóng trong trường-hợp chỉ cho ăn độc một món hyt-rát các-bon hoặc prô-tê-in hay thực-phẩm thiếu khoáng-chất. Trong những thí-nghiệm trên những con vật ăn uống không có khoáng-chất, các con vật này trở thành yếu-đuối, đờ-đẫn, mệt nhọc, lên cơn và chết. Trong các cuộc thí-nghiệm về loại nầy người ta thấy thần-kinh-hệ bị tổn-thương hơn cả. Bác-sĩ Foster thí-nghiệm nơi những con chó và bồ-câu thấy phát-hiện nơi chúng những triệu-chứng tự-đầu-độc nếu cho ăn những thực-phẩm không có khoáng-chất và chết còn chóng hơn là không cho chúng ăn vật gì cả. Những con chó cho ăn thức ăn thiếu khoáng-chất bị chết sau một thời-gian từ 26 đến 30 ngày trong lúc những con

chó nhịn ăn hoàn-toàn chết sau thời gian từ 40 ngày đến 60 ngày.

Con người cũng sẽ chết đói một cách chắc-chắn và vô cùng nhanh chóng nếu người ta chỉ ăn một hoặc hai chất bổ vi-dụ như bột trắng với nước hoặc đường trắng với nước mà thôi v.v...

Không ăn uống gì cả, cơ-thể tự-túc bằng thức ăn dự trử trong các mô nhưng luôn luôn có sự quân bình trong cơ-thể. Nhưng thiên-nhiên không dự-trử những chất để cung-cấp cho một cơ-thể liên-tục hấp-thụ những thức ăn khiếm khuyết không hoàn-hảo. Cơ-thể không tồn-trử những chất cần-thiết để bù-đắp cho những sự thiếu thốn chất bổ tạo ra do các thức ăn biến-tính. Thực vậy, người ta đã thí nghiệm nhiều lần và nhận thấy rằng con người ta có thể chết bằng cách ăn những bửa mất quân-bình còn nhanh hơn là hoàn toàn nhịn ăn. Người ta sẽ chết còn nhanh hơn nhịn đói nếu chỉ ăn cơm gạo máy thật trắng và càng ăn nhiều người ta càng suy-lụn và càng đi nhanh đến cái chết. Những thức ăn khiếm-khuyết trên muốn được đông-hóa đã thu-hút quá nhiều những chất dự-trử nào đó trong cơ thể làm cho những chất đó suy mòn, cạn-kiệt nhanh chóng gây nên một sự mất quân-bình trầm-trọng về mọi phương diện sinh, lý, hóa.

Tình-trạng của cơ-thể nhịn ăn là khác : Cơ-thể kiểm-soát dễ dàng sự phân phối và tiêu-hao các chất dự-trử, loại nào đáng dùng trước thì dùng trước loại nào đáng bao tồn, đáng dự phòng thì giữ lại, loại nào đáng chia cho cơ-quan này hoặc cho cơ-

quan khác thì phân-phối lại cho thích-hợp. Nhờ vậy sự quân-bình sinh-lý-hóa được thành lập, bệnh thiếu chất bổ không thể phát sinh và không một cơ-quan nào bị tổn thương. Suốt thời-gian nhịn ăn hoàn-toàn, những thức dự-trử được dùng một cách quân-bình, những chất thừa-thãi được xử-dụng trước tiên rồi tuần-tự những thức ít quan-hệ, phục-hưng dần lại sự quân-bình tốt đẹp cho châu-thân. Nhịn ăn đem lại quân-bình cho cơ thể còn ăn uống càng khiếm khuyết làm sự mất quân-bình càng thêm trầm-trọng.

Người ta phúc-trình những trường hợp Hoại-huyết, đậu lào (ty phus), thương-hàn, màng tủy não viêm, cúm, đi tả v. v. . . phát-sinh trong những vùng đói kém. Sau một trận đói người ta bắt gặp những trường-hợp còm xương, đi tả, phong ngứa, mắt sưng chảy mủ nơi hầu khắp các trẻ em và các bệnh ấy kéo dài mãi một thời-gian sau khi trận đói chấm dứt. Số người mù tăng lên rất nhiều sau các trận đói.

Vì những hiện tượng trên. người ta thường lầm tưởng rang nhịn ăn sẽ có những tai-hại trên, nhưng nếu có chút kinh-nghiệm thực-tế về phép nhịn ăn người ta sẽ thấy rằng những cuộc nhịn ăn rất dài ngày cũng không bao giờ phát-sinh ra những kết-quả tai-hại như nhế. Nhịn ăn không khi nào phát-sinh các chứng mù, điếc, đần-độn, điên-cuồng ; các bệnh mắt, còm xương, hỗn-loạn ruột v .v . . . là những tàn-tích sở dĩ phát-xuất chính là do sự ăn uống thiếu quân bình. cho nên chẳng phải riêng trong các nạn

đói kém mà con người thường bị bệnh-tật mà những kẻ ăn uống đầy-đủ, nhưng kẻ ăn quá nhiều đường, kẹo, nước ngọt, gạo máy v v . . . cũng không tránh khỏi bệnh-tật trên. Chúng ta dừng lầm-lẫn kết-quả tốt-đẹp của phép nhịn ăn và hậu-quả tai-hại của những cách ăn độc một vị hoặc bột trắng hoặc mỡ hoặc ba tê, nước thịt, sữa nấu diệt-trùng, đường hoá-học. khoai tây nghiền v . v . . . Ăn các thức ăn khiếm-khuyết, thiếu quân bình phát-sinh ra các chứng bệnh về thần-kinh; nhịn ăn chẳng những không bao giờ gây ra các chứng bệnh trên mà còn làm biến mất những triệu chứng thần-kinh nếu người bệnh có trước khi nhịn ăn. Kết-quả của sự nhịn ăn và lối ăn uống khiếm-khuyết thiếu quân bình hoàn-toàn trái-ngược nhau trừ sự sụt cân và đôi khi sự giảm sức tạm-thời.

Như ta đã thấy sức-khoẻ con người hoàn-toàn thành lập trên sự quân-bình Âm-Dương. Và trên nguyên-tắc Âm Dương tương-trợ, Giáo-sư OHSAWA đã nói : « Ta không nên chữa một bệnh gì cả bởi vì nó tự nó sẽ tự diều-chỉnh lấy » . Nhịn ăn là thời-cơ thuận-tiện cho linh-năng của cơ-thể « bớt chỗ dư, bù chỗ thiếu chỗ cao thì ép xuống, chỗ thấp thì nâng lên » cho Âm-Dương dung-hoà đắp-đổi lấy nhau, thuận Đạo mà đem quân-bình lại cho cơ-thể.

Nhưng ta phải rõ đâu là giới-hạn khả-năng của cơ-thể mong đem lại kết-quả như-ý-muốn, nếu nhắm mắt làm bừa ta khó tránh khỏi sa vào sự nguy-hại vì Dịch-kinh nói : « Vật cùng tắc biến, vật cực tắc phản».

PHẦN THỨ HAI

Nhịn Ăn Đối Với Thiên-nhiên và Khoa-học

— 1 —

SỰ NHỊN ĂN CỦA LOÀI VẬT

Trước khi đi sâu vào phương-pháp nhịn ăn áp-dụng cho con người, ta thử đi vào thiên-nhiên khao-sát một ít về tập-quán nhịn ăn của một số thú-vật.

Thú vật không phải chỉ nhịn ăn trong lúc đau mà cả trong lúc lành-mạnh. Chúng ta cần chú ý điểm này để bỏ ý-niệm sợ nhịn ăn và có một sự nhận-định chính-xác hơn về vấn đề này.

Trong thời-kỳ giao-tình, chim xí-nga (pingouon) và ngỗng đực nhịn ăn. Sau thời-kỳ này, ngỗng đực sụt mất 1/4 sức nặng.

Còn hải-cẩu thì ai cũng biết là nó nhịn đói trong suốt mùa giao-tình. Đằng-đẳng 3 tháng liền của thời-kỳ giao-tình hàng năm, con hải-cẩu không ăn mà cũng chẳng uống (trong thời-gian này thực phẩm nó có thể kiếm dễ-dàng)từ tháng 5 hay trung-tuần tháng 6 đến cuối tháng 7 hoặc thượng-tuần tháng 8. Sau khi quyết chiến để thủ thắng với 5, 6 tình-địch ngõ hầu chiếm một

địa-điểm mà lập một hậu-cung với 5, 6 cô hải-cẩu, chàng hải cẩu đực suốt mùa hè phải phần thì liên-miên chiến-đấu để bảo-vệ hậu-cung của mình và phần thì phải làm thỏa-mãn sinh-lý cho các cô thê-thiếp. Ray Champan Andrews nói : « Trong suốt mùa hè chàng hải-cẩu không ăn không ngủ. Đây là chuỗi ngày trắc-táng về tình-dục và chiến-đấu để chống những kẻ đến dòm ngó và xâm lăng hậu-cung của mình. »

Súc-vật nhịn ăn khi bị khích-động hoặc uể.oải, buồn.rầu. Người ta thường kể chuyện nhiều con chó buồn đến bỏ ăn khi chủ nó chết hay đi vắng lâu ngày.

Có nhiều trường-hợp chó và các giống vật khác nhịn ăn đến 10, 20 ngày hay hơn thế nữa khi chúng bị nội thương hay gảy xương. Voi bị thương nó cũng nhịn ăn. Mèo, chó, bò, ngựa, heo đều nhịn ăn khi chúng nó đau.

Đôi khi để thích-nghi với hoàn-cảnh, với sự khan-hiếm thức ăn, thiếu nước, con vật muốn bảo-tồn sinh-mệnh đã tạo thói-quen nhịn ăn trong giấc Đông-miên hay Hạ-miên.

Về mùa lạnh ở các miền cực Bắc, ngày ngắn đêm dài, khí-hậu lạnh-lẽo phần mưa tuyết, phần thiếu-thốn thức ăn, thú vật phải giải quyết đời sống của chúng cho thích-nghi trong các trường-hợp rất khó-khăn bất lợi. Nhiều giống thú tích.trữ thức ăn ở ngoài, nhiều loài để dành trong mình.

Dơi, chuột, chồn, sóc, nhím, cóc, nhái, cắc-kè, rắn, ốc sên, gấu, cá sấu, cá gáy đều là những con vật có

giấc Đông-miên ở xứ lạnh.

Đông-miên là một trạng-thái yên ngủ trong lúc đó sự hô-hấp, tuần-hoàn và biến dưỡng giảm bớt rất nhiều, trạng-thái nhờ đó thú-vật ôn-đới sống qua mùa rét Trong thời-gian nầy sự hoạt-động các cơ-quan trong nội-thể gần như ngừng-nghỉ, nhiệt-độ trong mình sụt xuống suýt-soát với khí-hậu bên ngoài, tim đập rất chậm và con vật mất từ 30% đến 40% sức nặng, đôi khi 50% hay hơn thế nữa.

Trong giấc Đông-miên con thú có thể sống vào số thức ăn tích-trữ trong cơ-thể hoặc thỉnh thoảng thức dậy ăn số đồ ăn để dành trong hang-ổ.

Trong thời-kỳ Đông-miên của con dơi, tim nó đập chậm đến mức ta không nhận thấy, hơi thở hầu như dứt hẳn, máu chảy rất chậm, nhiệt-độ trong mình suýt soát khí-hậu bên ngoài, ví-dụ khí-hậu ở ngoài là 1 độ thì trong mình nó chỉ 1 độ rưỡi mà thôi.

Còn ở các vùng nhiệt-đới, trong thời-gian khô hạn lúc thức ăn thiếu cây cỏ khô héo, cũng có nhiều loài thú ở vùng ôn-đới, đặc-biệt các miền sa-mạc các giống như sâu bọ, ốc sên, cá, cá sấu và vài loài có vú đã vượt qua những nỗi khó-khăn đó với giấc Hạ-miên.

Mùa nắng sông hồ khô cạn, không có thức ăn, cá sấu nằm yên không ăn trong suốt những ngày nắng hạn. Nhiều giống cá như cá dét đục sâu trong lòng đất không ăn chờ mùa mưa tới. Rùa ngủ trong bùn, rùa biển ngủ trong hốc đá, đĩa, nhái ngủ trong bùn khô. . .

Nắng, hạn, thiếu thức ăn là yếu-tố quyết-định

giấc Hạ-miên cũng như lạnh và đói thúc dầy giấc Đông miên nơi các động-vật.

Thời-gian nhịn ăn của loài có xương sống có thể kéo dài từ vài ngày nơi những giòng chim nhỏ, vài tháng nơi loài có vú đến nhiều năm nơi loài rắn. Loài máu lạnh thường có thể sống nhịn ăn lâu dài hơn loài máu nóng nhiều.

Sự nhịn ăn trong những điều-kiện khác nhau là tình-trạng rất thông-thường trong thiên-nhiên dùng để đương-đầu với những nhu-cầu của đời sống. Cái khả-năng nhịn ăn trong giấc Đông-miên và Hạ-miên là yếu-tố quan-trọng để sống còn ; nếu không có khả-năng trên con vật sẽ chết trong mùa Đông hay hạn hán do thiếu thực-phẩm hay thiếu nước.

Trong trường-hợp đau ốm, bị thương nặng, khi không một thức ăn nào có thể tiêu-hóa được thì cơ-thể dùng những thức ăn dự-trữ trong tế-bào để nuôi những cơ-quan trọng-yếu và điều-hành các hoạt-động cần thiết cho sinh-mạng.

Sốt, đau, buồn, khổ, viêm, chận đứng sự xuất-tiết các dịch của bộ tiêu-hóa, ngăn-ngừa mọi sự co-bóp của dạ-dày và vì vậy không còn cảm-giác thích ăn nữa. Trong những trường-hợp như vậy chỉ còn một nguồn thực-phẩm : thức ăn dự-trữ trong người.

Nhịn ăn trong lúc bệnh-tật cũng như trong thời-kỳ động-dực giao-tình hoạt-động cơ-thể vẫn tiếp-tục nhưng sự hao-tổn thì nhanh hơn trường-hợp nhịn ăn của giấc Đông-miên và Hạ-miên nhiều.

— 11 —

NHỊN ĂN VỚI CON NGƯỜI

Nơi con người, người ta nhịn ăn với nhiều mục-đích, vì nhiều trường-hợp : nhịn ăn về tôn-giáo, nhịn ăn để ước-nguyện, nhịn ăn vì giới-luật, nhịn ăn để làm reo, nhịn ăn để biểu-diễn lấy tiền, nhịn ăn để thí nghiệm nhịn ăn vì không ăn được, vì tàu chim, vì hầm mỏ sụp v. v. . .

Theo Giáo sư Agostino Levannzin con người có thể mất 60% sức nặng trung bình cơ-thể mà không có gì nguy-hiểm đến tính-mạng hay suy-giảm sức khoẻ. Theo ông thì một phần lớn sức nặng của cơ-thể bình-thường cũng là những thức ăn dự-trữ.

Nhịn ăn trong trường-hợp không ăn được ví-dụ bị ung-thư dạ-dày, dạ-dày bị hủy-hại vì acit v.v...

Ngày nay nhiều người cho rằng ốm đau thì phải ăn để bảo-vệ sức-khoẻ và nếu không ăn thì sức đề-kháng sẽ giảm đi và người ta sẽ bị mất sức, như thế có nghĩa là nếu như người bệnh không ăn thì có thể

chết được. Trên thực-tế thì trái lại : hễ càng ăn thì càng dễ chết.

Khi thú-vật đau thì chúng nhịn ăn và chỉ khi nào đã bình-phục nó mới chịu ăn lại.

Người ta phải nhịn ăn, vì chiến-tranh, vì hạn-hán, vì sâu bọ phá-hoại mùa màng, vì bão lụt, vì động đất, vì giá băng v.v... đã gây sự đói kém cho dân chúng cả một vùng, một xứ. Có trường-hợp họ còn thực-phẩm, nhưng cũng có trường-hợp họ không có mảy-may. Trong những trường hợp nầy chính khả-năng nhịn ăn là phương-tiện hữu-hiệu để bảo-tồn sinh-mạng.

Sự buồn-rầu, lo-lắng, hờn-giận, xáo-trộn tinh-thần và những giao-động tình-cảm khác cũng có tác-dụng tai-hại trên sự tiêu-hóa không kém sự đau-đớn, cơn sốt hoặc các viêm-chứng trầm-trọng.

Những người điên cũng thường ghét các món ăn, thế mà người ta lại thường cố ép bắt họ ăn đôi khi với những cách rất tàn-nhẫn. Sự ghét món ăn là một hành-động của bản-năng rất thích-hợp.

Bác-sĩ Page kể chuyện một người bị *bệnh tinh-thần* phục-hồi tình-trạng bình-thường sau 41 ngày nhịn ăn sau khi đã đủ cách chữa chạy với các phương-pháp khác.

Nhịn ăn theo bản-năng là chuyện rất thường : Người bệnh có thể vẫn làm lụng công-việc nhưng vẫn thấy không thèm ăn vì bản năng cơ-thể biết rằng ăn như thường ngày sẽ tăng bệnh. Nhưng người ta thường nghĩ rằng không biết ngon là một tai biến và tìm mọi cách ăn cho nhiều, tưởng rằng, làm như vậy thì chóng bình-phục : Người ta thay đổi món ăn, uống rượu

khai-vị, uống thuốc kích-thích dạ-dầy v.v...

Người ta có thành-kiến lầm-lạc sợ chết đói vì nhịn ăn, có biết đâu rằng một đứa bé có thể nhịn ăn đến 70 ngày, nhiều người chẳng những có thể nhịn ăn được 76 ngày mà còn thu được nhiều lợi-ích cho sinh-lực.

Muni Shri Misrilji, một tín-đồ của đạo Jain đã nhịn ăn 132 ngày để thuyết-phục kêu gọi các đồng-môn đoàn-kết thống-nhất.

Năm 1928, các báo y-học ở Ba-lê đăng tin một thiếu-nữ mắc bệnh *thương-hàn* đã nhịn ăn 110 ngày

Bác-sĩ Dewey thuật chuyện 2 đứa bé vì uống nước bồ-tạt hư-hoại dạ-dày, một đứa vẫn sống 75 ngày và một đứa sống hơn 3 tháng không ăn uống gì cả nhưng tinh thần vẫn sáng-suốt đến giờ phút lâm chung.

Bác-sĩ Hazzard kể chuyện một thiếu-phụ bệnh *phì mập* và *sưng thận* kinh-niên đã nhịn ăn trong 60 ngày Bà này nhờ vậy lành mạnh trở lại và sanh đứa con đầu tiên sau 20 năm hôn-lễ.

Bác-sĩ còn kể câu chuyện một người bệnh kinh-niên, trong khoang 140 ngày đã nhịn ăn 118 ngày và nhờ vậy sau đó sức-khỏe được hồi-phục.

Bác-sĩ Shelton nói rằng vụ nhịn ăn lâu nhất dưới sự săn-sóc đích thân của ông là 68 ngày.

Tháng 1-1931, bà A.G. Walker, một nữ ca-sĩ danh tiếng xứ Rhodésie đã nhịn ăn 101 ngày, mỗi ngày chỉ uống vài lít nước nóng và lạnh để cho người gầy bớt.

Một kỷ-nghệ gia người Anh 53 tuổi ở tại Leeds (Luân-Đôn) nhịn ăn dưới sự chăm-sóc của John W.

-trong. Ông ta cân nặng 86kg500 lúc khởi sự nhịn ăn, còn lại 59kg800 sau 50 ngày nhịn ăn và rốt cuộc cân nặng 46kg200 sau 101 ngày nhịn ăn, như vậy là hao mất 40kg300. Trước ngày nhịn ăn ông ta *bị mù* (hai mắt bị *nội chướng thông-manh*), *mũi không biết mùi, động-mạch cứng, tim rối loạn*. Trước kia ông ta đã từng chữa với i-ốt, aspirine, atropine và nhiều thuốc khác. Trước ngày nhịn ăn ông ta không phân-biệt được cả ngày đêm. Sau 56 ngày nhịn ăn thủy tinh-thể trong mắt bớt dục và ông ta đã thấy mờ mờ. Sau đó thị-giác phục hồi dần dần đến khi sáng hẳn như trước. Khứu-giác cũng trở lại bình thường tình trạng của tim và động mạch khả-quan. Các phóng viên báo chí phỏng vấn ông trả lời « Tôi đã tuyệt-vọng. Chữa đủ cách mà chẳng ăn thua gì, cuối cùng tôi đánh liều theo phép nhịn ăn. Tôi làm bất cứ cách nào với hi-vọng lấy lại sức khỏe. Tôi bắt đầu phải nhịn ăn thử 10 ngày, thấy hơi đỡ, thế là tôi cứ tiếp tục mãi. Đến 101 ngày thì tôi dừng lại : nhưng có lẽ tôi có thể tiếp tục thêm mươi ngày nữa nếu tôi muốn.»

Ông ta nói : « Nhịn ăn dễ ợt sau 15 ngày đầu, nhưng trong giai đoạn đầu ấy phải có một ý-chí để chống lại sức cám dỗ của thức ăn.»

Ông ta vẫn có thể dạo chơi thong thả hằng ngày trong thời kỳ nhịn ăn và trả lời lưu-loát các phóng-viên trong 2 giờ đồng hồ liên tiếp vào ngày thứ 101.

Ô A. J. Carlson, giáo-sư sinh-lý-học Đại-học-đường Chicago chủ trương rằng một người khỏe mạnh ăn uống đầy-đủ có thể sống từ 50 đến 75 ngày không cần thực phẩm với điều kiện đừng bắt người ấy chịu lạnh quá đáng, tránh việc lao-lực và giữ tinh-thần cho bình-tĩnh

Thời-hạn 75 ngày cũng chỉ là thời-hạn trung-bình mà lắm người vượt khỏi.

Trong tác-phẩm « The natural cure » bác-sĩ Page viết. « Người ta thường cho những người nhịn ăn là những kẻ phi-thường nhưng thật ra họ chỉ phi-thường nơi điểm họ biết khả-năng cơ thể chịu đựng được sự nhịn ăn và họ có gan thực hành sự hiểu biết ấy. »

Người ta thường phản-đối sự nhịn ăn nơi con người lấy cớ rằng con người không phải giống vật Đông-miên. Tuy rằng con người không có những dự-trử thức ăn đặc-biệt như giống gấu ở Nga, giống hải-cẩu ở Bắc-cực nhưng con người lại có thức ăn dự-trử khắp trong các tế-bào giống mọi thú-vật như chó, mèo, heo, ngựa, trâu, voi cũng chẳng phải là những thú-vật đông-miên nhưng chúng vẫn theo bản-năng nhịn ăn mỗi khi đau ốm hoặc bị thương. Nếu không có những thức ăn dự-trử trong tế-bào cơ-thể thì trong những trường-hợp như vậy hoặc đói kém chúng làm sao có thể sống còn được. Mỗi tế-bào, mỗi cơ-quan đều có thức ăn dự-trử của nó, hơn thế nữa, còn có một số lớn glycogène tích-tụ trong gan, một số prô-tê-in và nhiều chất bổ-dưỡng luân-lưu trong máu, trong nước lâm-ba, nhiều ký-lô mỡ, (dù người rất mãnh-khảnh cũng có rất nhiều mỡ) và rất nhiều thức ăn dự-trử trong tủy xương. Trong các nội hạch dự-trử rất nhiều các loại vi-ta-min.

Đông-miên khác sự nhịn ăn thường ở điểm loài-vật Đông-miên có những nguồn dự-trử riêng trong thời-kỳ đó hơn nữa suất biến-dưỡng thấp thua nhiều trong trường-hợp đông-miên vì vậy sự hao-tổn thức ăn rất ít.

Nhịn ăn là một sự hấp dưỡng vật thực đặc-biệt dưới hình-thức rất đơn-giản của cơ-thể nếu ta có thể nói. Chẳng những các thực-phẩm dự-trử có thể nuôi những tế-bào cần-thiết cho sinh mạng trong một thời-gian nào đó mà không một tế-bào nào cần-thiết cho sinh mạng lại bị thương tổn một khi các thức dự-trử đó đang còn. Sợ hãi sự nhịn ăn thiếu căn cứ vì nó được thành-lập trên sự vô-minh, trên một quan-niệm sai lầm.

Nhịn ăn là không ăn mà chỉ uống nước cho đến lúc thức ăn dự trữ không còn nữa. Còn đói ăn là cứ nhịn ăn đến lúc mà các thức dự-trử đã tiêu thụ hết rồi.

Cơ-thể tận dụng tối-đa thức ăn dự-trử : nó cố dùng những tài-nguyên lâu chừng nào tốt chừng ấy. Thật vậy, những chất tuyệt-đối cần-thiết cho sinh-mạng và cho sự vận chuyển các cơ-quan cần-thiết như tim, thần-kinh hệ chỉ được đem dùng khi nào những cơ-quan khác không thể cung cấp được. Thứ được dùng trước hết là mỡ và glycogène, thứ đến là các chất prô-tê-in. Nhịn ăn càng lâu, cơ-thể càng tiết-kiệm thức ăn bằng cách giảm mọi hoạt-động vật-chất, sinh-lý đến mức tối-thiểu. Nếu người nhịn ăn nghỉ-ngơi thì số dự-trử ít tiêu hao hơn. Sự hoạt-động của cơ-thể, các cơn sốt, sự lạnh-lẽo bên ngoài, nỗi buon rầu, niềm xúc-động mạnh làm tăng gia sự tiêu-hao các thức ăn dự-trử.

Trong sách « The natural cure » Bác-sĩ Page nói : « Thức ăn dự trử trong tế-bào để tự-dưỡng trong lúc nhịn ăn là thực-phẩm tốt nhứt, quí báu nhất đối với người lâm bệnh đặc-biệt là trong các bệnh cấp-tính trầm trọng. »

Các mô của cơ-thể có thể xem như một bể chứa thức ăn có thể vận-chuyển đến bất cứ nơi nào theo sự

cần dùng. Khả-năng của cơ-thể về việc nuôi các mô quan-hệ đến sinh-mạng do các thức ăn dự-trữ và các mô ít cần-thiết cho sự sống là một sự quan-trọng đối với người bệnh không thể ăn uống và tiêu-hóa thức ăn. Không có khả-năng nầy người bệnh trong cơn cấp-phát sẽ chết đói ngay.

Người ta thấy rằng những mô cần-thiết cho sinh mạng được nuôi-dưỡng trước hết do những thức ăn dự-trử và khi những thức ăn nầy đã cạn thì cơ-thể tự dùng những mô ít quan-trọng cho sự sống để nuôi-dưỡng các mô cần thiết cho sinh-mệnh. Cho nên một khi thức ăn dự-trử đang còn thì nhất định không có sự thiệt-hại mảy-may đến các mô cần-thiết cho sinh-mạng.

Người bệnh theo bản-năng mà nhịn ăn nhưng thường các y-sĩ, các người nuôi bệnh hay cha mẹ, anh, em bệnh-nhân lại ép-uổng người bệnh cố ăn để giữ sức. Thực là một điều lầm lẫn lớn mà người ta không ngờ đến.

TRẠNG-THÁI TỰ-PHÂN

Tự-phân là trạng-thái tiêu-hóa hay phân-hóa các tế-bào nhờ các en-zym ở ngay trong tế-bào. Đó là một quá trình tự tiêu-hóa, nội-bào tiêu-hóa. Trạng-thái tự-phân này chẳng phải riêng cho động-vật mà cả nơi thực-vật. Các trường-hợp hạt nảy mầm, cành trức rễ, củ trức nhành, trức lá đều là các hiện-tượng tự-phân để tự dưỡng hoặc sinh-trưởng cả.

Trong trường-hợp một cái trứng được ấp để nở ra con cũng là một quá-trình tự-phân để tự-dưỡng : cái trứng phải tự-phân các chất hồ-dưỡng tạo ra cơ-thể và nuôi-dưỡng cái phôi-thai cho đến lúc trưởng-thành khảy vỏ thoát ra ngoài. Muốn tạo ra các tế-bào của cơ-thể thì thức ăn kia phải được tiêu-hóa và sự tiêu-hóa nầy phải được thực-hiện nhờ các phân-hóa-tố của phôi thai xuất-tiết. Ta bẻ gãy cái đuôi của con thằng lằng, rồi bắt nó nhịn ăn, chỉ một thời-gian sau là một cái đuôi mới lại mọc ra. Con nòng-nọc lúc sắp biến thành cóc hoặc ếch, nhái thì cái đuôi nó trở thành vô dụng ;

người ta thường tưởng rằng cái đuôi ấy rụng đi, nhưng trên thực-tế cái đuôi ấy gồm thịt, mỡ, da, thần-kinh tự phân-hóa dần để đưa vào trong máu bồi-dưỡng cho con vật nhịn đói lúc hai chân trước bắt đầu mọc. Thức ăn do sự tự-phân trên thay-thế thực-phẩm bên ngoài giúp con vật hoàn-thành kiến-tạo các bộ-phận trong cơ-thể một cách mỹ-mãn để bước từ giai-đoạn nòng-nọc sang giai-đoạn ếch, nhái.

Trường-hợp con thằng-lằng thì thức ăn tự-phân trong cơ-thể để tái tạo cái đuôi. Còn trường hợp con nòng-nọc thì cái đuôi tự-phân để cải-tạo nội-tạng của con nhái.

Con tằm sau 30 ngày ăn dâu, kéo kén nằm nghỉ nhịn ăn, cơ-thể tự-phân để biến-đổi thành bướm ngài xé kén bay ra. Các cơ-cấu cũ đều bị phá hủy, các vật-liệu cải tổ, các bộ-phận được kiến-tạo ra và thiết-lập lại đến nỗi khi ra khỏi kén so-sánh con bướm ngài với con tằm ngày trước ai cũng phải cho rằng đó là hai giống khác nhau. Trạng-thái tự-phân trong lúc nhịn ăn đã làm ra phép lạ đó. Đây là một phép lạ hiển-nhiên để cho ta thấy khả-năng của cơ-thể đã làm gì trong lúc nhịn ăn.

Con thú bị trọng thương nhịn ăn thế mà vết-thương đóng sẹo. Những lượng máu vĩ-đại được vận-chuyển đến phần thương-tích tỏ ra một số thực-phẩm lớn được đem lại nơi này. Máu làm động-tác phân-phối trên mọi hình-thức của đời sống. Con vật nhịn ăn phải nhờ đến thức ăn dự-trữ để hàn-gắn lại các mô bị rách nát, bị cắt đứt hay gãy vỡ. Các thức ăn dự-trữ trước hết được tự phân-hóa rồi chuyển-vận đến chỗ nào mà cơ-thể cần dùng. Cơ-thể chẳng những có thể phân-phối

các thức ăn dự-trử mà còn có thể phân-phối lại cho thích-hợp với tình-trạng cơ-thể nhờ phương pháp tự-phân.

Trạng-thái tự-phân là một quá-trình được kiểm-tra chặt-chẽ chứ không phải một quá-trình mù-quáng như thả voi trong hàng đồ gốm. Trong lúc con nhái ở tình-trạng nòng-nọc nhịn ăn thì cái đuôi nó tự phân hóa thành thức ăn và tiêu mất chứ không bao giờ có một cái chân hay một cơ-quan nào khác bị tự phân. Một con địa bị chặt thành nhiều mảnh, mỗi mảnh tự phát-triển và biến dần thành một con địa mới. Mỗi mảnh như vậy không thể hấp thụ thức ăn ở ngoài để trưởng-thành, vì vậy mỗi mảnh phải phân-phối lại các thức ăn dự trử nhờ tự phân để tạo thành một con địa mới nhỏ xíu.

Sau đây là những trường hợp tự-phân phát-hiện trong nhiều giai-đoạn trong đời sống con người : sự thu nhỏ nhũ-tuyến sau thời kỳ cho con bú, sự thu bóp tử-cung sau khi sinh-đẻ, sự thu bé toàn-thể của cơ thể người già, sự tan các nước vàng trong phổi lúc bị bệnh sưng phổi, sự thu nhỏ hạch thymus lúc dậy thì. Trong thời-kỳ nhịn ăn các cơ-quan trọng-yếu như tim, não không thể ngừng nghỉ được nên phải cần cung-cấp các vật thực như prô-tê-in, glu-cit, li-pit, khoáng chất, vi-ta-min, vì vậy phải rút các thức ăn trong các bắp thịt của bộ xương được xem như những cơ quan để cử-động nhưng đồng-thời cũng là kho dự trử prô tê in. Các prô-tê-in của bắp thịt và cơ-quan khác được tự phân-hóa nhờ các en-zym nội-bào biến thành prô-tê-in tan loãng, thành a-cit a-mi-nê để chuyên-chở tới các cơ

quan trọng-yếu cho sinh-mạng.

Ta cũng nên để ý rằng sự kiểm-tra của trạng-thái tự-phân bao gồm cả các mô đau ốm như mụt nhọt, vết ung mủ, các chứng rỉ nước v.v...

Sự việc trạng-thái tự-phân là một quá-trình được kiểm-tra chặt-chẽ chứ không phải phó thác cho rủi may là một sự đảm bảo để chúng ta khỏi thắc-mắc về vấn-đề các mô cần-thiết cho sinh-mạng có bị hi-sinh một cách bừa-bãi trong thời-gian nhịn ăn hay không? Và chúng ta đã biết một cách chắc-chắn rằng chỉ những mô không quan-hệ mới bị phân-hóa để vận-chuyển đến nuôi các cơ-cấu cần-thiết cho sinh-mạng.

Qua các nhận-xét trên ta có thể rút ra kết-luận sau :

1 — Nhờ các diếu-tố nội-bào, cơ-thể có thể tiêu-hóa các chất đạm, mỡ, đường của cơ-thể mình nhờ sự phân-hóa.

2 — Cơ-thể có thể kiểm-tra quá-trình tự-phân, giới-hạn sự phân-hóa ở các mô không quan-trọng hoặc ít quan-trọng. Và dù đến tình-trạng nhịn đói, khi đã phạm đến giới-hạn các mô cần-thiết cho sinh-mạng vẫn có một sự kiểm-tra chặt-chẽ và các mô tự-phân để cung-dưỡng vẫn là các mô tương-đối kém quan-trọng.

Sự phân hóa các mụt nhọt : Các nhà sinh-vật-học đều công-nhận rằng các cơ-cấu sinh-trưởng bất thường như bướu, ung nhọt, sưng v.v... tất nhiên không cần-thiết cho sinh-mạng bằng các mô bình-thường, vì vậy chúng dễ bị hủy-hoại hơn nhiều. Trên phương-diện sinh-lý ta cũng thấy rằng chúng dễ bị phân-hóa vì nó không có một liên-hệ mật-thiết gì với cơ-thể, không đầy đủ về

thần-kinh và khí-huyết... Sự thiếu sót nầy là yếu-tố làm cho chúng dễ bị phân-hóa.

Những người nhiều kinh-nghiệm về bản thân hoặc quan-sát về phép nhịn ăn đều đồng ý rằng các mô bất thường dễ bị phân-hóa và bài tiết nhanh hơn các mô bình-thường.

Các nhà sinh-lý-học tuy có nghiên cứu quá-trình tự-phân nhưng họ không biết áp-dụng vào đâu mà chỉ dùng trong độc một cách để làm cho gầy người mà thôi. Đáng lẽ ra họ phải biết lợi-dụng trong trường-hợp hiện-tượng tự-phân để tiêu-hóa các mụt nhọt và dùng các chất đạm cùng các chất bổ-dưỡng khác của nó để nuôi các mô cần-thiết cho sinh-mạng. Quá-trình tự-phân có thể có một công-dụng thực-tế vì nó có thể dùng để phân-hóa các mụt nhọt, các cục bướu. Ai cũng biết rằng trong các mụt, các bướu gồm có thịt, có máu có xương, tùy đó mà có các danh-từ bướu xương để gọi các mô xương bướu cơ để gọi các mô thịt,bướuthần-kinh để gọi các mô thần-kinh bướu mỡ để gọi các mô mỡ, bướu xơ để gọi các mô xơ, bướu nham thượng-bì để gọi các mô thuộc thượng bì v..v...

Các bướu trên gọi chung với danh-từ chuyên-môn là tổ-chức mới (néoplasme).

Một bướu lớn cứng trên vú có thể chỉ là chỗ sưng của một hạch lâm-ba hay một hạch vú. Một cái hạch bị sưng như vậy có thể rất đau đớn nhưng không phải là một tổ-chức mới.

Độc-giả đã thấy rõ sự nhịn ăn có thể phân-hóa mỡ và các thớ thịt thì hẳn chẳng còn thắc-mắc về sự tự-

phân làm tiêu hóa mất các *mụt sưng bướu* v.v...

Trong lúc nhịn ăn các mô thừa-thải lũy-tích đều được chú-ý và phân tích ; các thức ăn phân-hóa được sung-dụng để nuôi-dưỡng các mô quan-trọng, các cặn bã đều được đào-thải một cách thường-xuyên và trọn-vẹn. Các mụt bướu được tiêu-hóa lúc nhịn ăn được thực-hiện mau hay chậm còn tùy tình-trạng chung của người bệnh, lượng bồ-dưỡng chứa trong người, loại bướu, sưng, sự cứng hay mềm của cục bướu, vị-trí của cục bướu và tuổi-tác của người bệnh. Đây là 2 ví-dụ cực-đoan chứng minh sự khác nhau về mau, chậm.

Một người đàn bà dưới 40 tuổi có *một bướu xơ (fibrome) ở tử-cung* to bằng quả bưởi trung bình. Sau 20 ngày nhịn ăn bướu nầy tiêu hoàn-toàn.

Một người đàn bà khác cùng một trạc tuổi có một cục bướu bằng quả trứng ngỗng. Nhịn ăn 38 ngày thì bướu mới chịu tan. Đó là trường-hợp một nhanh một chậm.

Những *khối cứng nơi vú* nhỏ từ bằng một hạt đậu đến lớn bằng quả trứng ngỗng đều có thể tiêu mất từ khoảng 3 ngày đến 3 tuần. Đây là một trường-hợp đặc-biệt vừa lý-thú vừa bổ-ích : Một thiếu phụ 21 tuổi có một cục *sưng lớn ở vú* bên phải làm đau nhức 4 tháng. Đến khám nhiều bác-sĩ đều cho là ung-thư và khuyên nên cắt vú gấp. Nhưng cuối cùng bà ta theo lời một người bạn và nhịn ăn chứ không chịu mổ-xẻ. Sau 3 ngày nhịn ăn, cục cứng tiêu mất và đau đớn cũng không còn, sau đó mấy chục năm bệnh đó cũng **không bao giờ tái lại.**

Hàng vạn trường-hợp như trên bị người ta gán là *ung-thư*, là sang nhọt, âm-độc v.v... đã bị mổ xẻ một cách oan uổng trong lúc có thể chữa lành một cách dễ-dàng **nhờ phép nhịn ăn.**

Những trường-hợp như trên làm cho ta nghi-ngờ lời tuyên-bố các bác sĩ bảo rằng bệnh ung-thư sớm biết mà mổ xẻ có thể ngăn ngừa và chữa lành tuyệt **nọc !**

Vợ một kỷ-nghệ gia bị mụt cứng bằng quả hồ-đào ở vú đến khám nhiều bác-sĩ, ông nào cũng khuyên một cách nồng nhiệt là nên cắt vú đi cho rồi. Nhưng bà ta không nghe và nhịn ăn trong một tháng thì cục cứng kia thu nhỏ lại còn bằng hạt đậu. Sau đó ăn chay một tháng thì mụt kia mất luôn. Một thời gian bà ta sanh 2 đứa con cùng đều cho con bú và con đứa nào cũng khoẻ-mạnh.

Sự phân-hóa các bướu sưng do nhịn ăn có nhiều ưu-điểm hơn sự giải-phẫu như sau :

1 — Sự giải-phẫu bao giờ cũng nguy-hiểm, tự-phân là một quá trình sinh-lý không nguy hại.

2 — Sự giải-phẫu giảm sinh lực và giúp thêm sự suy-hại về biến dưỡng là nguyên-nhân của mụt bướu ; trái lại nhịn ăn thúc-dẩy sự tự-phân các bướu nhọt và bình-thường-hóa sự dinh-dưỡng, đào-thải các độc-tố tích-tụ, giúp sự tiêu-tan các bướu nhọt.

3 — Sau khi mổ-xẻ, bướu mụt đó có khuynh-hướng phát-sinh lại : trái lại nhịn ăn thì trường-hợp tái-sinh hết sức hiếm khi xảy ra.

4 — Các bướu mụt thường tái-phát dưới một

hình-thức độc-hại sau lúc giải-phẫu. Trái lại nếu có một bướu ung nào có khuynh-hướng làm độc thì sự nhịn ăn ngăn trở việc thành hình.

Nữ bác-sĩ Hazzard kể một trường-hợp được nhiều bác-sĩ đều cho là *ung-thư dạ-dày* đã lành hẳn sau 55 ngày nhịn ăn.

Bác-sĩ Shelton kể nhiều trường-hợp bướu tử-cung đã tiêu mất sau 30 ngày nhịn ăn.

Có nhiều trường-hợp cục bướu to quá thì phải nhịn ăn làm nhiều kỳ trong 2, 3 năm và giữa các thời-kỳ nhịn ăn phải tiết-thực các món ăn huyết-nhục. Trong nhiều trường-hợp ung-thư đáng lẽ phải dùng thuốc chỉ-thống để làm dịu sự đau-đớn, người ta chỉ nhịn đói 3, 4 hôm là dịu hẳn cơn đau liền.

Trên phương-diện Âm - Dương như chúng ta đã thấy, sự tự - phân là một trạng - thái Âm nhưng chính nhờ sự tự-phân đó mà các cơ-quan chính-yếu được nuôi-dưỡng để bảo-tồn sinh-mạng. Sự bồi - dưỡng để bảo-tồn sinh-mạng phục vụ ý sống đó là một trạng-thái Dương. Âm-Dương quán-quýt lấy nhau, bổ - trợ cho nhau, cùng nhau đắp đổi để dồng sanh-hóa.

Nhịn ăn tạo thời-cơ thuận-lợi cho cơ-thể có đủ điều-kiện thi triển quá-trình sinh-lý tự-phân. Chính trong lúc nhịn ăn mà phát sinh các sự biến-dịch nhiệm mầu đổi cái trứng thành con chim, con tằm thành con ngài, con sâu thành con bướm, con quăng thành con muỗi, con ấu-trùng thành con ong, con ruồi, con muỗi mắt v.v... Thì trong lúc con người nhịn ăn, sự bớt chỗ thừa bù chỗ thiếu, lập lại quân-bình Âm-Dương

cho cơ-thể, sự phục-hồi sinh-lực, sự hàn-gắn trùng-tu, bồi-bổ các cơ-cấu hư-hỏng đâu phải là những điều ngoài ước-vọng, những chuyện viễn-vông...

Trên quan-điểm Dịch-lý, trạng-thái tự-phân là một quá-trình biến-cải cái khiếm-khuyết thành cái hoàn-hảo biến-hóa bướu-nhọt độc-hại phá-hoại sức-khoẻ thành thức ăn tinh-khiết nuôi-dưỡng cơ-thể, biến-đổi oán-tặc thành bạn-hữu, cải-tạo hận-thù thành tình thương...

— IV —

NHỮNG BIẾN-CẢI HÓA-HỌC VÀ TỔ-CHỨC NƠI CƠ-THỂ TRONG LÚC NHỊN ĂN

Người ta nhận thấy rằng trong thời-gian nhịn ăn các mô trong cơ-thể không phải mô nào cũng suy-tồn theo một tốc-độ giống nhau : những mô nào không quan-trọng được dùng nhanh-chóng hơn, những mô ít quan-hệ chậm thua còn những mô quan-trọng thì không bao giờ mang ra dùng lúc ban đầu mà chỉ dùng hết sức tằng-tiện vào phút cuối-cùng. Thiên-nhiên luôn luôn ưu-đãi các cơ-quan cần-thiết cho sinh-mạng Ban đầu là chất mỡ tiêu dần, sau đó là các mô ít cần-thiết. Các mô cần-thiết cho sinh-mạng được nuôi-dưỡng bằng các thức ăn dự-trữ trong các mô ít quan trọng do tác-dụng các en-zym, đó là quá-trình tự-phân như ta đã thấy trước kia.

Theo sự phân-tích trên nhiều trường-hợp chết vì đói người ta nhận thấy sự suy-tồn đại-đề theo tỷ-lệ như sau :

Mỡ	91%	Lá lách	63%
Bắp thịt	30%	Máu	17%
Gan	56%	Thần-kinh	0

Như vậy tỏ rằng não và thần-kinh-hệ không hề suy suyễn đến cùng để giữ sự toàn vẹn về cơ-cấu và tác-dụng trên cơ-thể cho khỏi phạm đến năng-lực dinh-dưỡng trong lúc các mô khác đều bị suy-tổn nặng-nề. Tuy tình trạng suy-kiệt trầm-trọng như vậy mà máu-huyết vẫn không có sự hao-giảm lớn-lao như người ta thường tưởng.

Do sự linh-mẫn của bản-năng cơ-thể ta luôn-luôn có sự lựa chọn, sự hi-sinh hợp-lý các mô ít quan-trọng để bảo-vệ đến cuối-cùng những cơ-quan chủ-yếu cần-thiết cho sinh-mạng chúng ta như tim, phổi, não, thần-kinh, và các cơ-quan trọng-yếu khác. Ngay đến các bắp thịt liên-hệ đến sự hô-hấp cũng được bảo-vệ chu-đáo hơn những bắp thịt khác trong người.

Ta thử đi vào một ít chi-tiết về sự suy-tổn các cơ-quan và các mô quan-trọng ngỏ hầu có một sự nhận-định chính-xác hơn về vấn-đề nhịn ăn.

Những sự thay đổi về máu : dung-lượng máu giảm dần theo tỷ-lệ sự suy-giảm bớt thể-tích của thân-hình nên lượng và phẩm của máu hầu như tương đương với cơ-thể và không có sự thay đổi nào trong lúc nhịn ăn mà máu còn trẻ-trung đổi mới lại là khác.

Bác-sĩ Rabagliati chứng-minh rằng cái tác-dụng đầu-tiên của phép nhịn ăn là tăng thêm số hồng-huyết-cầu chỉ trừ khi nào nhịn ăn đến giai-đoạn đói-ăn số hồng-huyết-cầu mới bị sụt-giảm xuống.

Pahustin thuật lại trường-hợp chết sau 4 tháng 12 ngày (132ngày) không ăn thế mà 2 ngày trước khi chết máu vẫn chứa 4.849.400 hồng-huyết-cầu và 7.852 bạch-huyết-cầu mỗi ly khối.

Giáo-sư Stengel viết : « Trong lúc nhịn ăn máu vẫn giữ sự sung-túc huyết-cầu một cách không ngờ dù sau một thời-gian dài».

Jackson viết : « Trong thời gian nhịn ăn số hồng-huyết cầu thường thì vẫn giữ mức trung bình nhưng đôi khi tăng lên trong thời kỳ nhịn ăn và giảm sụt bớt trong thời-kỳ đói ăn. Nơi thú-vật cũng trừ phi trường-hợp Đông miên thì số hồng huyết cầu có nhiều thay đổi».

Trong buổi nói chuyện ở Chicago, bác-sĩ Tilden tuyên-bố : « Nhiều trường hợp bần-huyết kinh-niên sau khi nhịn ăn trong 1 tuần mà số hồng-huyết-cầu đã tăng gấp đôi.»

Bác-sĩ Weger kể một trường hợp bần-huyết sau đó nhờ nhịn ăn 12 ngày mà hồng-huyết-cầu tăng lên từ 1.500.000 lên 3.000.000, sắc tố máu tăng lên 50% và bạch-huyết-cầu giảm từ 37.000 xuống 14.000.

Máu bình-thường chứa từ 4.500.000 đến 5.00.000 và có khi lên đến 6.000.000 hồng-huyết-cầu trong mỗi ly khối ở những người trẻ tuổi khoẻ-mạnh và 3.000 đến 10.500 bạch-huyết cầu với một mật-độ trung-bình là từ 5.000 đến 7.000 mỗi ly khối.

Bác-sĩ WIN H. Hay thuật lại rằng 101 trường-hợp *bần-huyết kinh-niên* do ông ta chữa trong 21 năm chữa bệnh bằng phép nhịn ăn, chỉ có 8 trường-hợp là không có hiệu quả. Có vài trường-hợp

bệnh tái-phát nhưng nhịn ăn lại lần khác là bệnh lành hẳn.

Có người bảo rằng nhịn ăn làm giảm kiềm-chất trong người và sinh ra sự nhiễm a-cít phát-hiện bằng những triệu-chứng như là dã-dượi mệt-mỏi, đau đầu, nhức chân, đau lưng, dễ nóng nảy, lưỡi đỏ, da trong mồm đỏ, đôi khi hay buồn ngủ và hơi thở có mùi trái cây. Các triệu-chứng này phát hiện lúc mới nhịn ăn nhưng dần-dà sẽ dứt hẳn sau một thời-gian tiếp-tục nhịn ăn và nếu để ý ta sẽ thấy rằng triệu-chứng này hễ càng trầm trọng thì người bệnh nhịn ăn càng được nhiều lợi-ích và kết-quả tốt càng mau chóng hơn.

DA : Trong lúc nhịn ăn nước da trở nên mịn-màng và hồng nhuận tỏ rằng da đã non trẻ lại. Các *tì, hột, các vết nhăn* đều biến mất đủ tỏ ý-nghĩa của sự tốt lành mà da thu-hoạch được trong thời-gian nghỉ ngơi của thể chất sinh-lý. Hiện tượng này có thể nhận thấy sau thời-kỳ nhịn ăn, phản ảnh cho một tình-trạng sức-khoẻ khả-quan.

XƯƠNG : Xương không hề bị tiêu-hao trong thời kỳ nhịn ăn, chẳng những thế nó còn tiếp-tục tăng trưởng là khác. Còn tủy là một thức ăn tích-trữ : tủy có thể loãng hơn nhưng điều đó cũng chưa xãy ra trong giai-đoạn nhịn ăn.

RĂNG : Nhiều người nghĩ rằng nhịn ăn thì hỏng răng hết thảy. Thành-kiến này không đúng tí nào cả và những người kinh-nghiệm trong phép nhịn ăn đều phủ-nhận ý-kiến trên.

Jackson nói : «Cũng như bộ xương, răng tỏ ra rất

bền bỉ trong thời gian nhịn ăn. Trong sự nhịn ăn uống hoặc chỉ uống nước trong mà thôi, răng những người đã trưởng thành không có sự biến-đổi gì về trọng-lượng hoặc về cơ-cấu đáng kể. »

Điều nói trên đã được chứng-nghiệm nhiều lần trong phòng thí nghiệm.

Bác sĩ Shelton đã săn sóc hàng ngàn người bệnh bằng phép nhịn ăn xác-nhận rằng chưa bao giờ thấy có sự hư-hại nơi răng do những cuộc nhịn ăn dài-hạn. Ông Pearson kể lại rằng «sau thời kỳ nhịn ăn những cái răng có lỗ đen đều biến thành trắng, mọi chỗ sâu siết hầu như dừng lại nhờ sự nhịn ăn và tôi không còn đau răng nữa.»

Rang lung-lay cũng trở nên chắc lại nơi nướu răng trong thời gian nhịn ăn.

Não, tủy, xương sống và thần kinh : Não và thần kinh-hệ đều được cấp dưỡng đầy đủ và duy-trì trong thời gian nhịn ăn nên mất rất ít hay không hề mất trọng lượng trong lúc các mô kém quan-trọng phải hi sinh để bảo tồn các bộ phận trên. Nó vẫn giữ nguyên năng lực kiểm soát các tác-dụng, các hoạt-động của cơ thể một khi vẫn còn được nuôi-dưỡng bằng các thức ăn dự-trữ tự phân.

Tủy xương sống mất không đầy 10%, còn não thì không suy-suyển chút nào trong các trường-hợp chết đói. Hầu như chẳng có sự thay đổi nào về cơ-cấu trong não và trong tủy xương sống ở những người chết đói.

THẬN : Các sự suy-tổn của thận không đáng kể

so với sự suy-tồn chung của cơ-thể.

GAN : Trong lúc nhịn ăn gan mất rất nhiều về nước, glycogène và mỡ, vì vậy so với các cơ-quan khác gan mất rất nhiều trọng-lượng trong lúc nhịn ăn.

PHỔI : Phổi thu được nhiều lợi-ích trong phép nhịn ăn, điều này được chứng minh trong việc chữa lành *bệnh lao* sau một thời-gian nhịn ăn.

Thời-gian nhịn ăn để chữa bệnh về phổi thường là phải ngắn hơn thời-gian nhịn ăn để chữa bệnh ở các cơ-quan khác. Carrington nghĩ rằng điều này có lẽ do các mô của phổi « có khả-năng cố hữu tự chữa lành trong một thời-gian ngắn hơn và trọn vẹn hơn bất cứ ở một cơ-quan nào khác.»

Các bắp thịt, tim : Các bắp thịt của bộ xương có thể mất 40% trọng-lượng trong lúc các bắp thịt tim chỉ mất độ 3% trước khi chết đói.

Đại-để các thức ăn dự trử trong các bắp thịt được đem ra dùng nhiều trước và dùng hơn các cơ trơn. Các tế-bào tuy bé nhưng vẫn được hoàn toàn vô [illegible]

Theo những kết-quả thu-hoạch được trong những *bệnh thuộc về tim* trong giai đoạn nhịn ăn tại thấy rằng tim hưởng được nhiều lợi-ích do 3 duyên cớ chính sau đây :

1 – Nhịn ăn hủy bỏ sự kích-thích thường xuyên của tim.

2 – Cất một gánh nặng cho tim và cho phép nó được nghỉ ngơi.

3— Lọc máu trở thành trong sạch, cấp-dưỡng cho

tìm những thức ăn tinh-túy, bổ-dưỡng hơn.

Tim đập 80 lần mỗi phút tức là 115.200 lần suốt trong 24 giờ ; sau một thời-gian nhịn ăn nhịp tim [illegible] xuống 60 lần suốt thời gian nhịn ăn, như vậy là chỉ đập 86.400 lần mỗi ngày, đập ít lại 28.800 lần so với trước lúc nhịn ăn, như vậy là giảm được 25 % công việc của tim.

Trong lúc nghỉ-ngơi đó tim hàn gắn, bồi-bổ những cơ-cấu hư-hỏng.

Carrington nói rằng : «Quả tim bao giờ cũng được tăng sức và trở nên cường-tráng nhờ phép nhịn ăn là điều chắc thật vượt trên mọi sự hoài-nghi. Tôi chủ-trương rằng nhịn ăn là phương thuốc thần-hiệu nhất để chữa bệnh *tim yếu*, là phép trị liệu hợp-lý về phương diện sinh-lý.»

Chỉ khi nào tiềm thức có những ý-tưởng lo-sợ, ngại-ngùng thì cơ-thể hoặc các cơ-quan mới bị suy-yếu trong lúc nhịn ăn.

Tỳ-tạng : Trong thời-gian nhịn ăn tỳ-tạng con người thường bé lại và cứng chắc lại. Tuy nhiên có nhiều trường-hợp giải-phẫu người chết đói, người ta thấy tỳ-tạng vẫn bình thường.

Tụy-tạng : Trong thời gian nhịn ăn phần lớn tổn-thất của tụy-tạng là nước. Nơi những người chết đói, trọng-lượng của tụy-tạng có thể mất đến 67 %.

Dạ-dày : Một cái *dạ-dày yếu* và mắc *chứng khó tiêu* sẽ trở lại hoạt-động bình thường sau giai-đoạn nhịn ăn. Các bắp thịt và các hạch được cải-tạo lại sau một thời-gian nghỉ-ngơi. Đa số các dạ-dày bị suy-kiệt

vì lao-lực do thói quen ăn uống quá độ nên nhịn ăn là sự nghỉ-ngơi cần thiết mà dạ dày đòi hỏi để hồi-phục sinh-lực.

Những sự nhạy cảm bệnh hoạn mất đi, sự tiêu-hóa được cải-thiện, *dạ-dày bị căng dãn* và *sa xuống* được go lại trở về thể-tích bình-thường, các *ung-sang* tự lành, các chỗ *sưng* lắng dịu, chứng *viêm nước dạ-dày* được bài tiết và lần hồi sự ngon miệng thèm ăn trở lại.

Những sự biến đổi hóa học : Dĩ nhiên là trong lúc nhịn ăn, cơ-thể phải mất một số chất-liệu nhưng không phải là loại nào cũng mất một lượng ngang nhau và điều đáng để ý là có một sự phân-phối lại cho thích hợp với nhu cầu khẩn cấp để bảo-toàn khí-lực cho các cơ-quan cần-thiết đến sinh-mệnh.

Một chất cần-thiết cho cơ-thể bao nhiêu lại càng chậm tiêu-hao bấy nhiêu. Bắp thịt và máu tương-đối mất nhiều khoáng-chất, ví dụ như chất sodium, trái lại một số lớn khoáng-chất lại được tăng trử ở não, ở tụy-tạng và ở gan.

Trong lúc chất diêm-sinh và chất lân giảm ở bắp thịt trong lúc nhịn ăn thì trái lại chất vôi lại tăng lên ở đó. Phân-suất potassium tăng lên nơi những phần mềm ở trong người, chất sắt không hề bị bài tiết trong lúc nhịn ăn.

☆

— V —

SỰ THAY ĐỔI NHỮNG CƠ-NĂNG CĂN-BẢN CỦA CƠ-THỂ TRONG THỜI-KỲ NHỊN ĂN

Sự an-nghỉ sinh-lý : Một điều quan-hệ mà nhịn ăn mang lại cho cơ-thể là sự an-nghỉ các cơ-quan. Sự kích-thích quá-độ các hoạt-động sinh-lý do sự ăn uống quá độ làm cho suy-yếu và lao-lực quá nhiều các cơ-năng này. Sự nhịn ăn thay đổi hoàn-toàn các hoạt động trên và giúp cho cơ-thể được bình-phục. Trong thời-gian nghỉ-ngơi đó, các cơ-quan có thể bồi đắp hàn-gắn lại các cơ-cấu thiệt-hại thương-tổn và phục-hồi sinh-lực trước đó bị suy kiệt để sẵn-sàng hoạt động lại. Nhịn ăn đối với các cơ-quan không khác gì một đêm ngủ ngon giấc đối với người làm lụng mệt nhọc suốt ngày.

Sự tiêu-hóa và sự đồng-hóa thực-phẩm là một gánh nặng cho cơ-thể đã suy-yếu vì phải tăng gia công việc của dạ-dày, của gan, ruột, tim, phổi, thận, hạch v..v... Hễ người ta càng ăn thì các cơ-quan đó càng làm việc lao-lực. Làm sao ta có thể giúp đỡ

người bệnh bằng cách tăng sự làm việc các cơ quan nầy ? Nếu thực-phẩm không ngăn chận được bệnh tật thì làm sao sự bội-thực có thể phục-hồi sức-khỏe ?

Jenning, Graham, Trall v..v... đều nhấn mạnh rằng nhịn ăn là một thời kỳ nghỉ-ngơi về sinh-lý.

Thomas Low Nichols nói : « Trong những *cơn sốt* và tất cả những *bệnh về viêm-chứng*, nhịn ăn là một điều tối yếu. Thường thường đó là một phương thuốc của thiên-nhiên : Khi nào thú vật mắc một bệnh gì thì nó nghỉ ăn liền.

Ăn mất ngon là triệu chứng của bệnh-tật mà cũng là một phương thức để tự chữa bệnh. Dạ-dày được nghỉ-ngơi thì các cơ quan dinh-dưỡng cùng các thần kinh liên-hệ cũng được tĩnh-dưỡng. Nhịn ăn trong lúc sốt hoặc trong lúc mắc các viêm chứng, chúng ta giảm lượng máu và làm nhẹ công việc cho tim và cơ-thể nhờ bớt được công việc tiêu-hóa cùng đồng-hóa nên sức mạnh của thần-kinh được đem dùng trong việc hồi phục sinh-lực. *Bệnh cảm* là một loại sốt và trong trường-hợp ấy không thứ thuốc nào thần hiệu hơn phép nhịn ăn.»

Nhịn ăn là tĩnh-dưỡng liệu-pháp thần diệu hơn cả. Tĩnh-dưỡng tự nó không chữa lành bệnh, không nối liền đoạn xương gảy hoặc hàn-gắn miệng vết thương nhưng nó tạo những điều-kiện cần-thiết, cung-cấp những nguyên-liệu tinh-khiết để giúp bệnh chóng lành.

Ngoài các *bệnh về cơ-quan tiêu-hóa* còn có biết bao nhiêu *bệnh tim «nan-y»* được chữa lành nhờ nhịn

ăn một thời-hạn khá dài. Các nội hạch, bộ máy tiêu-hóa, bộ máy hô hấp, bộ máy tuần hoàn, các giây thần-kinh đều được nghỉ ngơi trong lúc nhịn ăn. Chỉ có bộ máy bài-tiết là tăng gia hoạt-động trong việc trục xuất khỏi cơ-thể mọi độc tố tích-lũy thâm niên từ trước đến nay.

Tĩnh-dưỡng, nghỉ-ngơi, người ta thường hiểu nghĩa đó bằng cách đi đổi gió, đổi thực phẩm, đổi cách hoạt động, đi cắm trại, đi nghỉ mát v.v.. nhưng như vậy chưa đủ gọi là nghỉ-ngơi thân-xác nếu ta không áp dụng đến phép nhịn ăn. Không có gì có thể trả lại sinh-lực cho một bộ máy tiêu-hóa kiệt-quệ, không có gì trả lại sự thoải-mái cho bộ *thần-kinh căng thẳng*, cho bộ ruột mệt-mỏi, không có gì có thể đem lại sinh-khí cho một quả tim hay một hệ-thống nội-hạch suy-kém vì quá lao-lực nếu đó không phải là phép nhịn ăn là liệu pháp tĩnh-dưỡng vô-song cho thân-xác.

Sự biến-dưỡng : Sự biến-dưỡng hạ xuống 1/4 hay 2/5 trong lúc nhịn ăn.

Sự hô-hấp : Theo Morgulis hô-hấp là một cơ-quan trọng yếu được cải-thiện hiệu quả nhờ phép nhịn ăn. Những kết-quả đặc-biệt của phép nhịn ăn về bộ máy hô-hấp của những người bị *bệnh suyễn* không ai có thể chối cãi được nếu người ta chịu để ý nhận xét trong nhiều trường hợp nhịn ăn của người mắc bệnh suyễn.

Trong lúc nhịn ăn sự bài-tiết thán-khí giảm xuống. Trạng-thái này là do sự hoạt-động giảm bớt và sự biến-dưỡng giảm sụt chứ không phải năng lực bài tiết của phổi kém như có người lầm tưởng. Trong lúc nhịn ăn thì hơi thở trở nên hôi-hám nhưng dần-dần

sau đó cơ-thể được gột sạch thì hơi thở không còn nặng mùi nữa.

Sự bài tiết : Nhịn ăn là phương-pháp phù-hợp với thiên nhiên để đào-thải khỏi cơ-thể thức ăn thừa thãi trong các mô bệnh-tật, các cặn-bã tích-lũy và các độc-tố. Không có sự bài-tiết nào trọn-vẹn hơn sự nhịn ăn.

Lúc ban đầu mới nhịn ăn thì tương-đối sự bài-tiết tăng gia hơn thường lệ nhưng sau đó thì sự bài-tiết giảm dần đến mức thấp hơn vì ta không ăn thực phẩm ở ngoài nữa.

Máu, nước lâm-ba, thần-kinh-hệ, các tạng-phủ đều được tẩy lọc nghỉ-ngơi. Nhịn ăn độ 1 tuần là ống tiêu hóa từ dạ-dày đến ruột non không còn loại vi-trùng nào ở lại nữa. Biết bao nhiêu người mắc *bệnh thương-hàn* nhờ nhịn ăn mà lành bệnh và không còn nguy-hiểm như một kẻ mang trong mình hạt giống vi-trùng thương-hàn để sẵn-sàng truyền-nhiễm cho những người khác.

Cơ-thể người nhịn ăn gầy dần là để giữ toàn-vẹn các cơ-quan cần-thiết cho sinh mạng, nó chỉ dùng những vật-liệu thừa-thãi vô-bổ hay có hại trước hết như : mụt nhọt, chất ứa ra ngoài mạch máu, sưng-thủng, mỡ v.v... đều được phân-phối biến-dụng làm thức ăn nuôi các cơ-quan trọng-yếu, còn cặn-bã thì bài-tiết ra ngoài. Sự sụt cân là một phương-pháp thiên-nhiên để tự-vệ, một cách giảm bớt mức tiêu-thụ thức ăn để đừng phạm đến các tạng-phủ trong người.

Người ta chưa tìm thấy một phương-pháp bài-tiết

nào, một cách thanh-lọc cơ-thể nào linh-nghiệm qua phiếp nhịn ăn. Sức khoẻ con người bị suy-giảm phần lớn không phai vì thiếu ăn mà vì tích-trử quá nhiều chất độc trong người. Sự tiêu-tụy, gầy còm không phai do thiếu chất bổ mà do bị đầu độc bởi thức ăn quá độ hoặc thiếu quân bình Âm-Dương.

☆

— *VI* —

NỘI-TIẾT VÀ BÀI-TIẾT

Trong lúc nhịn ăn các sự nội tiết của cơ-thể đều ngừng hẳn hoặc giảm đến mức tối thiểu tỷ-lệ với nhu-cầu tối thiết.

Nước bọt tiết rất ít dù có uống nước bình-thường [illegible]. Nước bọt thường tân có tính chất kiềm [illegible] nhưng lại hơi chua, nhưng lại [illegible] thêm ăn trở lại hoặc sau lúc ăn uống [illegible] hôm làm tổ [illegible] hẳn.

Vị dịch [illegible] tiết trong thời gian [illegible] với một lượng rất ít và chỉ hơi chua, [illegible] hợp là vị toan thì chứng đau dạ [illegible], khó còn thấy đau hơn trước trong [illegible], nhưng sau đó lại giảm dần và cuối cùng thị [illegible]. Không có phương thuốc nào chữa lành *bệnh chứng đau trong dạ dày* linh-nghiệm và mau chóng bằng phép nhịn ăn.

Mật : Mật thường tiết nhiều hơn trong những ngày đầu mới nhịn. Cơ-thể nếu nhiều cặn-bã, độc-tố, thì mật tiết càng nhiều đôi khi làm người bệnh phát nôn, mữa ra rất thối-tha nhưng sau đó sức-khoẻ lại được cải-thiện tốt đẹp và sau đó mật không còn xuất tiết nhiều nữa. Số lượng và tính-chất của mật xuất-tiết hình như tùy-thuộc vào tình-trạng thụ-động và phản ứng của cơ-thể.

Theo sự nhận xét của bác-sĩ Shelton trên hàng ngàn trường-hợp nhịn ăn do ông ta săn-sóc thì lượng mật xuất-tiết càng nhiều và xảy ra càng sớm sau khi nhịn ăn người bệnh càng mau bình phục. Thứ mật này thường có mùi rất khó chịu, ta có thể xem như một sự bài-tiết của gan.

Tỳ-tạng và ruột : Các dịch của tỳ tạng và ruột tiết ra rất ít và có lẽ là không có diêu tố.

Sữa : Người đàn-bà dể nhịn ăn thì cạn sữa nên chỉ áp-dụng phép nhịn ăn trong trường hợp tối khẩn-thiết. Tốt hơn hết là nên ăn uống theo phương pháp OHSAWA vừa trị được bệnh, vừa tốt sữa cho con bú.

Mồ hôi : mồ-hôi người nhịn ăn [illegible] có khi rất nhiều trong trường-hợp rất hiếm.

Chất nhớt, giải : Trong thời-gian nhịn ăn nhiều người bệnh khạc nhổ ra rất nhiều đàm nhớt đặt sệt và rất nhẽo màu vàng, xanh như mủ hoặc đôi khi xám. Nước mũi ban đầu chảy ra nhiều nhưng sau đó bớt lại dần-dần.

Trong các *chứng sưng cuống phổi kinh niên, suyễn* v.v... chứng viêm nước, ho và khạc nhổ bớt dần.

Trong trường-hợp những *chứng ruột già viêm màng mủ* chỉ trong một thời-gian các chất nhớt mủ được tẩy sạch và bệnh khỏi.

Các toan-chất phân-biệt của âm-hộ, các loại bạch-lới, khí hư v.v... đều được ngừng lại và sự phân-tiết được bình thường trong lúc nhịn ăn. Các mùi hôi thối từ cửa mình hoặc trong tử-cung do bệnh-tật gây nên cũng không còn nữa.

Nước tiểu : Trong những ngày đầu nhịn ăn, nước tiểu luôn-luôn màu sẫm, mật-độ cao, chứa nhiều a-cit, u-rê, phốt-phát, sắc-tố gan, mùi khai và hăng nhưng sau đó trong dần và ít hôi.

Sự tăng gia các chất độc trong nước tiểu là do khả-năng bài-tiết được cải-thiện cường-kiện hơn chứ không phải là vì nhịn ăn mà chất độc trong người thêm ra như lắm người lầm tưởng.

— VII —

HOẠT-ĐỘNG CỦA RUỘT

Nhịn ăn đem lại sự nghỉ-ngơi cho dạ-dày, ruột non và ruột già và giúp cho cơ-quan nầy đủ điều kiện để trùng tu, kiến tạo lại những cơ-cấu hư hỏng. Các *bệnh trỉ, bệnh sưng hậu-môn, sưng ruột già, sưng ruột non, sưng ruột thừa, sưng dạ-dày, mắc bệnh thương-hàn* v.v... được hồi phục dễ-dàng trong lúc nhịn ăn. Vi-trùng không còn trong ruột nữa nhưng ít ra cũng sau một tuần nhịn ăn dạ dày mới thật không còn mầm mống của vi trùng.

Trong lúc nhịn ăn ruột vẫn còn hoạt động chút ít để đưa phần ra ngoài. Cũng có trường hợp người nhịn ăn không đi ra phần lần nào suốt thời gian nhịn ăn. Phần của người nhịn ăn thường thì mềm hoặc lỏng chứ ít khi cứng và to.

Ta nên để tự nhiên cho ruột làm việc của nó chứ đừng nên súc ruột thường gây cho người nhịn ăn sự đau đớn, mệt nhọc hoặc có cảm tưởng bị suy nhược.

Nếu màng da bong bóng không hấp thụ nước

tiêu thì màng ruột già cũng không bao giờ lại hấp-thụ các độc tố và thực-tế đã chứng-minh là không bao giờ có xảy ra hiện tự đầu-độc trong thời-gian nhịn ăn. Thường súc ruột trong thời gian nhịn ăn làm yếu và giảm sinh-lực của ruột nên sau khi ăn uống lại, sức hoạt-động của ruột không cường-kiện bằng ruột những người chỉ để theo tự-nhiên.

Dùng thuốc xổ và nước khoáng-chất trong thời-gian nhịn ăn lại còn tai hại hơn cả việc súc ruột vì một khi uống vào nó kích-thích xuất-tiết các chất nhầy suốt dọc ống tiêu-hóa còn súc ruột thì chỉ gây tác-dụng trên ruột già mà thôi.

Bao nhiêu loài thú đã nhịn ăn vì thiếu thực-phẩm vì đau ốm, vì Đông-miên hay Hạ-miên, trong mùa giao-tình v.v.. với một thời-gian còn dài hơn thời-gian con người nhịn ăn mà đâu có con vật nào bị tự trúng độc do phân trong ruột già của nó?

Các nhà sinh-vật-học nhận thấy rằng loài gấu ở Gia-nã đại sau thời gian Đông-miên 4, 5 tháng trong ruột chỉ còn chút ít phân hoàn toàn không có dấu-vết của một loại vi-trùng nào !

PHẦN THỨ BA

NHỊN ĂN VỚI SỰ CẢI-TẠO THỂ-CHẤT và TINH-THẦN CON NGƯỜI

— I —

SỰ BÌNH-PHỤC CÁC CƠ-QUAN VÀ CÁC MÔ TRONG LÚC NHỊN ĂN

Cơ-thể có một số lớn lương-thực dự-trữ để dành dùng khi cần thiết một cách hiệu-quả, dễ-dàng và nhanh-chóng lại không làm nhọc bộ máy tiêu-hóa phải tổn sức, tốn công biến các thực phẩm thành các chất bổ-dưỡng để nuôi cơ-thể. Vì vậy cho nên sự hàn-gắn sửa-chữa thành-tựu dễ-dàng và nhanh-chóng hơn lúc ta ăn uống bình thường.

Có những *vết thương*, những *ung-nhọt kinh-niên* chữa mãi không lành thế mà qua một thời gian nhịn ăn lại hàn kín miệng và ra da non đóng sẹo rất mau. Nhịn ăn thanh-lọc máu-huyết, cải-tạo các mô nên hiện-tượng chóng lành các thương-tích, hư-hỏng trong người không phải là chuyện lạ.

Thực-phẩm ở ngoài mặc dầu chẳng tiếp-tế vào nhưng công-việc kiến-thiết xây-dựng vẫn luôn-luôn tiếp-tục trên mọi chiều-hướng tốt-đẹp, có lợi cho sức-khoẻ chúng ta.

Bác-sĩ Oswald kể chuyện một con chó tơ rơi từ vựa lúa xuống đường bị *gảy 2 chân, 3 rẻ xương sườn,* bị nội thương ở phổi. Suốt 20 ngày nó nhất định không ăn uống gì mà chỉ uống chút ít nước. Đến ngày thứ 26 đưa thịt nó mới chịu ăn và lúc đó thì xương nó đã liền lại, phổi đã lành, con chó chạy và sủa mạnh-mẽ như trước.

Aaron thấy rằng xương và não vẫn tiếp-tục sinh-trưởng trong lúc nhịn ăn. Tóc và râu thì mọc chậm hơn nhiều..Cơ-thể hi-sinh lông và tóc để kiến-tạo những cơ-cấu nhu-yếu hơn tuy rằng trong lúc nhịn ăn tóc thường rất ít rụng.

Chỉ trong giai-đoạn đói ăn, bắp thịt tiêu-hao quá đỗi nên không cử-động được và các hạch suy-kiệt đến mức không xuất tiết được các khích-thích-tố để rồi kết-cuộc bằng cái chết.

Như trước kia ta đã thấy những sự thay-đổi đặc-biệt của các côn-trùng trong thời kỳ biến-hình đổi dạng được hoàn thành trong một thời-gian nhịn ăn ; các cơ-cấu cũ được phân-hóa để kiến-tạo các cơ-cấu mới đến nỗi hình thể mới hoàn-toàn khác hẳn với hình-thể trước mà lại còn phức-tạp và tinh-tế hơn.

Nhìn đó ta thấy rõ cái khả-năng tái-tạo nhờ sự tự phân trong lúc nhịn ăn huyền-diệu như thế nào.

★

— II —

ẢNH-HƯỞNG CỦA SỰ NHỊN ĂN TRONG VIỆC NẢY NỞ VÀ CẢI-TẠO CHUNG CHO CƠ-THỂ

Thompson và Mendel nhận thấy rằng tiếp theo một giai-đoạn ngừng phát lớn do sự thiếu ăn là một sự tăng gia phát lớn khi được ăn uống đầy đủ trở lại.

Morgulis nói : «Người ta đã thí nghiệm nhiều lần và thấy rằng sau một thời kỳ bắt con vật nhịn ăn ta lại cho nó ăn uống phải phép thì nó bắt đầu lớn lại một cách nhanh chóng trông thấy và trong một thời gian tương-đối ngắn thu-hoạch lại số cân bị sụt xuống trước kia hay lên cân hơn cả hồi trước.»

Sự trồi cân kia là biểu-hiệu một quá trình cường-thịnh của sự nảy-nở. Đó không phải chỉ là một sự tích-trử những chất dự-trử mà cả một sự vươn dậy của sinh-lực. Có cả một sự lớn mạnh của các tế-bào, một sự tích lủy các chất để dành dưới hình-thức dự-trử nội-bào và gian-bào. Các đạm chất được hấp-thụ với khát-vọng một cơ-thể non-trẻ đang kỳ nảy nở.

Thường-thường chỉ trong khoảng một thời-gian ngắn mà cơ-thể tăng-trưởng bằng cả mấy năm. Nhịn ăn đã canh-tân cơ-thể. Nghiên cứu các hiện-tượng về tổ-chức học sau thời-gian nhịn ăn người ta thấy rằng không có một sự hư biến nào nơi các mô trừ phi cơ-thể lâm vào tình-trạng đói ăn.

Tuy các tế-bào mất một số lớn các chất dự-trử mà sinh-khí nó vẫn không suy giảm tí nào. Trong sự tranh chấp cam-go xảy ra trong cơ-thể lúc nhịn ăn, những chất ít quan hệ của tế-bào được hi-sinh trước hết cũng như phần ít trọng-yếu trong cơ-thể. Những cơ-cấu cần-thiết cho sinh-mạng được bảo-tồn và sinh lực các tế-bào được cải-thiện. Các tế-bào trẻ lại và rất giống với tế-bào thuở phôi-thai. Điều ấy chính là nguyên-nhân của những hiệu-quả cường tráng và non trẻ lại của phép nhịn ăn.

Sau thời gian nhịn ăn, người trẻ cũng như người già cơ thể đều được canh-tân, tạng-phủ được tu-bổ, hoạt-động các cơ-năng được cải-thiện. Một khi chúng ta đã hiểu rằng cơ-thể có thể phân hóa những chất dự trử trong tế-bào và phân-phối lại để kiến-tạo và điều-hòa các cơ-quan trong thời-gian nhịn ăn thì hiện tượng cơ-thể non trẻ lại một cách nhanh-chóng, sức-khoẻ cải-tạo lại một cách tốt đẹp hơn là một điều tất nhiên.

Cấu-tạo, sự cường-tráng, sự nhạy-cảm và sự điều hành các cơ-quan đều được cải-tạo, tăng-cường, sinh-khí Da dẻ non trẻ trông thấy, *những vết nhăn* những *cái bớt*, những *mụt nhọt* đều biến mất để phô bày một làn da mịn màng tươi tắn.

Mắt trong và sáng hơn. Mọi người nhịn ăn đều

công-nhận rằng cơ-thể và nghị-lực họ đều được đổi mới nhờ phép nhịn ăn.

Bác-sĩ Kunde nói : « Lẻ tất nhiên là khi cơ-thể bớt sụt xuống 45% số cân trước khi nhịn ăn và sau đó thu hồi lại khi tiếp tục ăn uống, như vậy là gần một nửa cơ-thể phục-hồi gồm toàn nguyên-sinh chất mới. Trong trường-hợp này ta thấy có sự trẻ trung lại rõ-ràng.»

Nếu thỉnh-thoảng cứ thi-hành đều-đều sự nhịn ăn như vậy con người có thể mỗi năm mỗi trẻ mà không có phương-pháp *cải-lão hoàn-đồng* nào so-sánh kịp.

Giáo-sư Child nhận thấy rằng với thức ăn sung-mãn nhiều loại động-vật đã kết liễu đời chúng trong 3, 4 tuần nhưng khi sự phát lớn bị trở ngại vì thiếu ăn thì chúng lại tiếp-tục sinh-hoạt và trẻ-trung ít ra là trong 3 năm.

Những sự nhận-xét của Weismann và những kết-quả của các cuộc thí-nghiệm nuôi các mô chứng tỏ rằng không có một giới-hạn nào về sinh khí. Những độc-tố và những độc-dược tự-sinh của sự hư-thối và lên men ở trong dạ-dày và ruột là những ảnh-hưởng chính làm giới-hạn tuổi thọ lại.

Độc-tố được bài-tiết, cơ-thể thanh-lọc. khí-huyết non trẻ lại, cơ-quan đổi mới, giác quan cải-thiện, sự tiêu-hóa và đồng-hóa được tăng-gia, các tế-bào, các mô trở lại điều-kiện của tuổi trẻ, các thứ thừa-thải, bệnh-hoạn, hư-hỏng trong người được loại-trừ rồi thay thế là sự chuẩn-bị cho một sinh-lực mới.

Sự cải-tạo cơ-thể được mang lại là do sự đổi mới hằng ngày các tế-bào và các mô mà nhịn ăn chính là

phương-pháp thúc-đẩy sự thay cũ đổi mới nhiệm-mầu đó.

Những thí-nghiệm ở nơi người và nơi giống chó thi-hành tại phòng thí nghiệm sinh-vật của Đại-học-đường Chicago chứng minh rằng một cuộc nhịn ăn từ 30 ngày đến 40 ngày gây ra một sự tăng-gia thường-xuyên từ 5% đến 6% về biến-dưỡng.

Sự suy giảm về biến-dưỡng là một trong những hiện-tượng của *sự già-cỗi*. Nhịn ăn tăng năng-suất biến-dưỡng do đó đã cải lão hoàn đồng.

Ngày 18-5-1933, một trong các bác-sĩ săn-sóc thánh Gandhi trong khi ông tuyệt thực kể lại rằng trong hôm nhịn ăn thứ 10, về phương-diện sinh-lý nhà lãnh-tụ Ấn-độ mạnh-khoẻ như người 40 tuổi mặc dầu năm ấy tuổi ông đã ngoại lục tuần.

— *III* —

SỰ CẢI-THIỆN TINH-THẦN VÀ GIÁC-QUAN TRONG LÚC NHỊN ĂN

Tác-dụng tinh-thần của sự nhịn ăn được người biết từ lâu và được các nhà nghiên-cứu về phép nhịn ăn bàn-luận rất nhiều. Trước đây có lần có một nhóm sinh viên Đại-học-đường Chicago nhịn ăn thử trong một tuần mà vẫn học-hành và chơi thể-thao như thường lệ, nhận thấy rằng sự tiến-bộ trong sự học-hành rất đáng chú-ý. Thử đi, thử lại nhiều lần thấy kết-quả đều tốt đẹp tỏ ra rằng đây không phải là trường hợp đặc-biệt.

Mọi *năng lực tinh-thần* con người đều được cải-thiện trong thời-gian nhịn ăn. Khả-năng suy luận phát-triển, *trí nhớ tăng thêm*, sự chú ý và hội-ý được kích-thích, các yếu-tố tinh-thần như trực-giác, cảm-tình, tình-thương v . v ... đều tăng gia. Mọi đức-tánh về trí-tuệ và tình-cảm đều được cải-thiện, sắc bén không lúc nào bằng. Những lượng máu và năng-lực tinh-thần đáng lẽ phải dùng trong việc tiêu-hóa nay được sung-dụng đến bộ não để suy-tư.

Những người có thói quen *ghiền thịt, rượu, trà, cà-phê, thuốc lá, á-phiện, đường* v. v... sau khi nhịn ăn phải trải qua một giai đoạn suy-nhược và chứng đau đầu, nhức mỏi, bần-thần và nhiều chứng khác nhưng sau vài hôm khi cơ-thể đủ thì giờ để gột rữa, bài-tiết mọi độc-tố thì trí-tuệ dần dần sáng tỏ ra, giác-quan trở nên linh-mẫn.

Levanzin nói : «Trong thời-kỳ nhịn ăn sức-mạnh về thể-chất đã không mất mà năng-lực tinh-thần lại tăng gia một cách hết sức phi-thường. Trí nhớ phát-triển một cách lạ-lùng, trí tưởng-tượng đạt đến mức phong-phú cực đa».

Những sự cải-thiện nầy phải nói rằng phần lớn là nhờ sự tẩy-sạch các độc-tố của não Sự nhịn ăn còn tăng thêm khả-năng kiểm-soát, kiềm-chế các dục-vọng, say mê.

Những trường-hợp *điên* và bị *bệnh thần-kinh* được chữa lành nhờ nhịn ăn làm người ta phải nghĩ rằng *chứng bi-quan* phải do một căn-bản sinh-lý gây ra. Bác-sĩ Shelton đã chữa lành không biết bao nhiêu trường-hợp các bệnh thần kinh.

Carrington kể nhiều trường-hợp về bệnh thần-kinh được chữa lành bằng phép nhịn ăn, thuật lại tình-trạng biến chuyển của một con bệnh như sau : «Người bệnh trở thành như điên cuồng từ ngày thứ 2 đến ngày thứ 5 nhưng lại trở lại bình thường bắt đầu từ ngày thứ 5. Một khi cơn biến-bệnh đã qua rồi không có một dấu-hiệu gì tỏ ra trạng-thái ấy lại tái hiện : tâm-trí trở nên vô cùng sáng-suốt cho ta thấy rằng cơn biến của bệnh trên chỉ là tạm-bợ mà lại có tính cách trị-liệu vì

có cuộc cách-mệnh đột-ngột bên trong cơ-thể nên đã làm khích-động mạnh người bệnh như trên. Trong trường-hợp nầy đôi khi hoạt-động của gan có sự xáo-trộn lớn, mật tiết quá nhiều gây sự rối loạn trong sự tuần-hoàn nên người bệnh hầu như nước da xanh lục đến mấy ngày nhưng sau đó trở lại bình-thường nếu cứ tiếp-tục nhịn ăn.»

Trong thời_gian nhịn ăn các *giác-quan đều trở thành tinh-nhuệ* hơn. Mắt trở nên trong sáng, có nhiều người có thể bỏ kính mà vẫn thấy rỏ, nhìn xa.

Xúc_giác cũng nhạy hơn, vi_tế hơn.

Vị_giác sau thời_gian nhịn ăn trở nên tinh_tế, sắc bén hơn.

Thính-giác thường_thường là kết_quả rỏ_ràng hơn cả có lẻ một phần do tinh trạng thần-kinh, một phần nhờ các bộ_phận trong tai được tẩy sạch, Nói tất cả thì quá đáng nhưng có thể nói rằng rất nhiều người người *điếc* hoặc hơi nặng tai nhờ nhịn ăn một thời_gian mà thính_giác được phục_hồi lại.

Khứu_giác trở nên rất sắc_bén. nhạy cảm, mũi có thể đánh hơi thấy những mùi mà trước kia không thể ngửi thấy được.

Nhịn ăn tống khứ các chất thừa_thải và cặn_bả ra khỏi cơ_thể, tăng_gia sinh_khí cho thần_kinh_hệ nên đã cải_tạo một cách hữu-hiệu các giác-quan đã suy_yếu vì bệnh-tật, vì tuổi tác, vì bị đầu_độc bởi các thức ăn của kỷ_nghệ văn_minh, các thức ăn thiếu quân_bình Âm_dương phù-hợp cho cơ_thể của con người.

☆

— *IV* —

SỰ TĂNG VÀ GIẢM SỨC MẠNH TRONG LÚC NHỊN ĂN

Bác-sĩ Tilden nói : « Phần đông người ta thường nghĩ rằng ăn mới đem lại sức mạnh và không mấy ai hiểu rằng ngừng ăn mới cho sức mạnh.» Mới xem qua thì dường như trái ngược dối với những người chưa hề kinh nghiệm trong phép nhịn ăn nhưng thật ra luôn-luôn người ta được thêm sức trong lúc nhịn ăn.

Trong một cuộc trắc-nghiệm bằng lực-kế (dynamo.-mètre), ông Succi sau 21 ngày nhịn ăn đã tỏ ra tăng thêm sức mạnh với sức kéo của 2 cánh tay. Đến ngày thứ 30 ông ta vẫn cưỡi ngựa, leo nhanh các bực thang lên tận đỉnh tháp Eiffel, công việc mà một người sức khoẻ trung-bình cũng vãt-va lắm mới làm được.

Macfadden nói : «Trong nhiều trường-hợp mà tôi săn-sóc cũng như trong nhiều trường-hợp thuật lại do Dewey và Carrington, sức mạnh của người bệnh nhịn ăn mỗi ngày một tăng lên mãi cho đến lúc người bệnh

có thể đi nhiều cây số mỗi ngày trong lúc ban đầu họ không thể đi đứng gì được cả. Một hôm người ta khiêng đến cho tôi một người đàn-bà quá ư liệt nhược đến nỗi chẳng đi được nữa vì trước đó ăn uống bừa-bãi. Trước đó có một bác-sĩ cho bà ta ăn uống đủ thức béo-bổ, đủ thứ thuốc men, săn-sóc nhưng bà ta càng ngày càng yếu thêm. Đến khi áp-dụng phép nhịn ăn, bà ta quá đỗi ngạc nhiên khi thấy sức-khoẻ mỗi ngày một tăng-tiến.»

Những trường-hợp như vậy xảy ra không kể xiết.

Có nhiều võ-sĩ, lực-sĩ, thể-thao-gia khởi đầu sự tập dượt của họ bằng một tuần nhịn ăn để dự các tranh-đấu hoặc thi tài và thu-hoạch kết-quả rất khả-quan.

Trước sự ngạc-nhiên của 16.000 khán-giả ở Madi-son Square Garden ông Low sau 8 ngày nhịn ăn đã biểu.diễn lập lại 9 kỷ-lục thế-giới về sức-lực và dẻo-dai mà ông ta đã giữ trong nhiều năm. Những kỷ-lục nầy được thi-đua với những người được ăn uống điều hòa. Ông lại còn chiếm thêm được nhiều kỷ-lục nữa sau nhiều lần nhịn ăn khác. Đây là câu trả lời hùng-biện nhất cho các y-sĩ thường bảo rằng nếu cứ nhịn ăn độ một tuần thì đi không muốn nổi, còn nếu nhịn ăn gắng thêm ít hôm nữa là nguy rồi đấy.

Bác-sĩ Levanzin nói : «Những kẻ cảm thấy đuối sức trong lúc nhịn ăn đều là những người nóng-nảy và rất dễ xúc-động nên sự liệt-nhược đó chỉ là những hiệu-quả độc hại của sự tưởng-tượng quá phong-phú. Nếu bạn cứ nghĩ rằng bạn vẫn khoẻ-mạnh và bạn có thể đi được 2 cây số sau khi nhịn ăn 30 ngày, thế là bạn sẽ

đi một cách hết sức khoẻ-khoắn ; trái lại nếu bạn có thành-kiến rằng nhịn ăn làm suy-nhược con người và bức rứt về ý-nghĩ đó thì nhịn đói chẳng mấy hôm bạn đã thấy mệt lã giai đo bạn trở thành nạn nhân của tự-kỷ ám-thị của mình.»

Ông bác-sĩ Shelton kể lại chuyện một người bệnh ông ta chữa lúc mới đến phải bò để leo lên các bực thang lầu, sau khi nhịn ăn thì sức-khoẻ hồi-phục từng ngày một, đến ngày thứ 18 thì có thể chạy lên chạy xuống cầu thang một cách dễ-dàng.

Sức mạnh là sự hợp-tác của bắp thịt, của thần-kinh và sự tinh-sạch của máu. Ta nên phân biệt sức mạnh thực-sự và cảm-tưởng nghĩ rằng mình mạnh. Con người có thói quen mỗi ngày 3 bửa ăn sung-túc rồi uống trà, cà-phê, hút thuốc đến khi thiếu đi là người ta cảm thấy yếu-duối, uể-oải, tiều-tụy dở tay không nổi. Thật sự yếu đuối đó chỉ là sự thu hồi năng-lực của bắp thịt. Hiện tượng nầy nếu có xảy ra thì chỉ ở 3, 4 hôm đầu mà thôi và người nhịn ăn nếu làm cử động ít phút thì sau đó sức mạnh sẽ trở lại với bắp thịt và cảm thấy khoẻ mạnh ngay. Hiện tượng yếu-đuối thường xảy ra ở những người ăn thịt ăn cá nhiều ăn nhiều đồ gia-vị, các thứ kích-thích, rượu, trà v.v.. hơn là nơi những người ăn chay. Trạng-thái nầy tương tự tình-trạng những người ghiền thiếu thuốc hoặc thiếu rượu lúc cơn ghiền đến.

Ta nên để ý đến sự khác nhau giữa cảm-giác yếu-đuối và sự suy-nhược thật sự về sinh-lực.

Carrington nói rằng : « Trong những trường hợp quá suy-nhược vì bệnh-tật tức là sinh-khí đến mức

kiệt quệ thì hiệu-quả về sự tăng-gia sinh-lực nhờ nhịn ăn càng được rõ-rệt hiển-nhiên. Trên lý-thuyết, nhịn ăn trong những trường-hợp như thế tức là đem cái chết nhanh cho người bệnh, nhưng trên thực tế thì trái hẳn : sức khoẻ và sinh-lực trở lại với người bệnh và tăng-gia trong thời kỳ nhịn ăn.»

— V —

THÈM VÀ SỤT CÂN TRONG LÚC NHỊN ĂN

Những người mập sụt cân nhanh hơn những người gầy và hễ càng hoạt-động nhiều thì sự sụt cân càng chóng. Nhưng hễ thời-gian nhịn ăn càng dài thì sự sụt cân càng ngày càng chậm bớt lại

Trong 2, 3 ngày đầu nhịn ăn, có người sụt đến 2, 3 ki-lô trong 1 ngày, nhưng sự sụt cân nầy không phải vì tiêu-hao thịt mà phần lớn là do thực-phẩm và phân trong dạ-dày và ruột được tống-thải ra mà không được thay-thế.

Sự sụt cân chóng trong lúc nhịn ăn biểu-thị một tình-trạng suy-nhược các mô. Những người mập nước thịt mềm, nhão sụt cân nhanh hơn những người thịt chắc, cứng. Nhiều yếu-tố chi-phối sự sụt cân của người nhịn ăn : Những người bệnh mập thường mất nhiều mỡ hơn những người gầy, những người nóng nảy đa-cảm mất cân nhanh hơn những người bình-tĩnh, có tinh-thần điều-hòa; những người thoải-mái, nghỉ-ngơi chậm sụt cân hơn những người thần-kinh căng thẳng

hoặc hoạt-động nhiều. Có sự tương-quan giữa tình-trạng các mô và sự sụt cân. Những người uống nước nhiều trong lúc nhịn ăn thì thấy sức nặng không xuống mấy vì các mô chứa giữ một số nước.

Một người nhịn ăn những ngày đầu có thể sụt 1, 2 ki-lô nhưng những ngày sau có khi chỉ mất độ 125gr vào ngày thứ 25 hoặc 30.

Thường-thường đàn-bà tương-đối chậm sụt cân hơn đàn ông vì sự biến- dưỡng thấp hơn.

Người ta nói rằng 1 người có thể mất 40% số cân trung-bình mà không nguy-hại gì cho sinh-mạng và sức khoẻ; trên thực-tế nhiều người bệnh còn mất nhiều hơn thế nữa mà vẫn không hề-hấn gì. Bác-sĩ Dewey nhấn mạnh về điểm « nếu cái chết đến trước khi tình-trạng chỉ còn xương bọc da thì cái chết đó là do sự già cỗi hay một hình-thức khác của bệnh-tật hay nội-thương chứ không phải là vì nhịn ăn.» Bác-sĩ Hazzard và Carrington cũng hết lòng bênh-vực ý-kiến trên. Tuy nhiên có nhiều trường-hợp trẻ con mất trên 20% sức nặng trung-bình đã nguy đến sinh-mạng.

Có người vì uống nhiều nước quá lại lên cân trong lúc nhịn đói.

Có nhiều người sợ nhịn ăn thì sinh ra ho lao, họ nghĩ rằng nhịn ăn gầy đi thì dễ sinh bệnh lao. Lập luận trên là vô căn-cứ và giải-thích sai-lầm vì sự gầy-gò nơi *bệnh-lao* không phải là nguyên-nhân của bệnh mà là hậu-quả của bệnh ấy.

Sự mất cân hầu như là điều cần-thiết cho sự hồi phục của các căn bệnh cấp-tính và thiên-nhiên giúp

vào sự làm gầy người trong những bệnh cấp-tính mặt dù người bệnh có ăn uống nhiều bao nhiêu đi nữa. Thật vậy, một người mắc bệnh *thương-hàn* mà ăn uống như thường còn sụt cân và mất sức nhanh chóng hơn là mắc bệnh thương hàn mà nhịn ăn. Gầy ốm trong sự nhịn ăn là dấu-hiệu tốt-đẹp của sự mềm-mại dẻo-dai của các tế-bào, do đó có thể thấy rõ khả-năng cải-tạo của tế-bào. Những bệnh nhân trong lúc nhịn ăn mà gầy ít, gầy một cách khó-khăn là những người rất dễ mắc chứng ngạnh-hóa các tổ-chức trong cơ-thể ; đó là dấu-hiệu đặc-thù một sự già-cỗi tai-hại của các cơ-quan không còn khả-năng làm non trẻ lại được nữa.

☆

— VI —

NHỊN ĂN VỚI VẤN-ĐỀ TÌNH-DỤC VÀ SẢN DỤC

Phỏng-vấn những người nhịn ăn, Carrington đều được trả lời là sự hoạt-động tình-dục chỉ tạm ngưng trong mấy hôm đầu, dương-lực bị đình-trệ chỉ là sự ngừng-nghỉ tạm thời của cơ-quan sinh-dục vì sau đó cùng thời-gian tiếp-tục nhịn ăn, sự hưng-vượng của tình-dục liền trở lại với phong-độ cường-tráng và lành mạnh của nó.

Ông ta còn dẫn-chứng nhiều trường-hợp *bất-lực kinh-niên* và *đàn-bà không sinh-đẻ* đã được chữa lành nhờ phép nhịn ăn.

Bác-sĩ Shelton cũng có thuật lại rất nhiều trường-hợp do chính ông săn-sóc, xin trích vài thí-dụ điển-hình như sau :

— Một người đàn ông trung-niên bị bất-lực đã nhiều năm, sau 31 hôm nhịn ăn đã phục-hồi dương lực một cách nhanh-chóng ngoài ước-vọng.

— Một người đàn-bà lấy chồng đã lâu năm mà không sinh đẻ đã thụ-thai sau khi nhịn ăn 40 ngày liền. Đứa con sinh ra rất bụ-bẫm, khoẻ-mạnh và chóng-lớn.

— Một người đàn-bà khác lấy chồng đã 10 năm mà không con, chỉ sau một kỳ nhịn ăn có ăn có 10 ngày liền thụ thai vô bệnh.

Nhịn ăn còn giúp con người đủ tự-chủ để kiểm-soát vấn-đề *tình dục* của mình, giúp cơ-thể chữa lành những *quái-trạng bất-thường của tình-dục* chứ không phải là phương-thức khổ-hạnh tuyệt-dục như người ta thường lầm-tưởng.

Nhịn ăn là phương pháp thuận-thiên-nhiên để giúp mọi sinh-hoạt cơ-thể trở lại quân-bình thiên-nhiên vốn sẵn có.

PHẦN THỨ TƯ

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT
Trong Lúc Thực-Hành
PHÉP NHỊN ĂN

— I —

TRIỆU-CHỨNG-HỌC TRONG PHÉP NHỊN ĂN

Triệu-chứng chủ-quan : Người ta thường nghĩ rằng nhịn ăn đôi ba bữa là sinh ra chóng mặt, yếu.đuối và đôi khi đau.đớn ở bụng trên . . .

Mạch : Mạch thay đổi rất nhiều trong thời.gian nhịn ăn có thể thình-linh mỗi phút đập 120 nhịp hoặc có khi lại xuống còn 40 nhịp. Thông-thường mạch tăng lúc bắt đầu nhịn ăn rồi một hai ngày sau thì hạ xuống. Trong những trường-hợp kinh.niên mà người bệnh phai năm liệt giường trong thời-kỳ nhịn ăn, nhịp mạch sau khi tạm thời tăng lên lại sụt xuống độ 48 hay 40 nhịp như vậy độ một hai hôm rồi trở lên 60 nhịp cho đến khi ăn uống trở lại.

Nhận xét nhiều trường.hợp *tim yếu* qua một thời-gian nhịn ăn để trở nên mạnh-mẽ, hồi phục nên có thể kết-luận một cách chính xác rằng những trạng-thái tim đập mạnh, nhanh hay chậm là một quá-trình sửa-chữa bồi-dưỡng có ích-lợi cho cơ-thể chứ không phải là một sự loạn-động của tim do tình-trạng suy-nhược gây nên như lắm người thường nghĩ lầm. Nhịp tim cực

thấp có thể nhận thấy trong những trường-hợp mà người bệnh có tình-trạng sức-khoẻ quá suy nhược đặc-biệt là nơi những người trước đó thường dùng các chất kích-thích hoặc hưng-phấn Các chất này một khi thiếu-thốn hẳn thường gây ra tình-trạng trì-trệ các hoạt-động của cơ-thể mà trước đó hằng ngày vẫn được kích-thích.

Nhịp tim đập quá nhanh hay quá chậm đều là tình-trạng bất thường chứ không phải định-luật thông-thường trong thời-kỳ nhịn ăn của tất cả mọi người. Nói chung thì nhịp tim đập đều, mạnh và tương-quan với hoạt-động của cơ-thể.

Sự thèm ăn : Trong hôm đầu nhịn ăn thì chưa có gì khó chịu lắm, đến ngày thứ 2 thì sự thèm ăn trở nên khẩn-khiết hơn nhưng đến ngày thứ 3 thì sự thèm ăn lại giảm xuống rất nhiều hoặc không còn thèm ăn nữa.

Từ đó cơ-thể không còn đòi hỏi thức ăn như trước mà đôi khi còn chán-ghét thức ăn cho đến khi sự thèm ăn tự-nhiên trở lại.

Smith viết : « Thực-phẩm càng kích-thích bao nhiêu thì cơ-thể càng đòi-hỏi bấy nhiêu ». Có nhiều người bệnh than-vãn mình cảm thấy đói bụng suốt thời-kỳ nhịn ăn, thật ra cảm-giác đó chỉ là những ảo-tưởng thuộc về tâm lý hoặc những cảm-giác do sự kích-thích gây nên.

Theo bác-sĩ Guelpa, thức ăn trong dạ-dày có công-dụng hấp-thụ và trung-hòa các chất độc trong dạ-dày, trong ruột và nó xoa dịu những cảm-giác trống-trải, ồng-rang, bỏng-rát v..v... gây ra do một sự tự đầu-độc

hữu-hiệu mà người ta lầm tưởng là sự đói bụng.

Người ta có thể làm lắng-dịu « cảm giác đói bụng» đó bằng nhiều cách : rửa ruột, uống nước, đắp nóng bụng trên, chà xát trên bụng v..v... hoặc sẽ tự hết đi không cần phải làm gì cả.

Người ta nghĩ rằng cảm giác đói có thể gây ra do sự co-bóp của dạ-dày nhưng điểm nầy không lấy gì làm đúng vì để ý nhận-xét người ta thấy rằng người ăn chay nhịn đói giỏi hơn người ăn thịt rất nhiều mặc dầu sự co-bóp dạ-dày của đôi bên cũng không khác nhau là mấy.

Có nhiều người « xấu máu đói » than-van xót-xa trong dạ-dày, bủn.rủn trong người, đau bụng, sôi bụng buồn nôn, nhức đầu, choáng váng mặt mày, chân tay rời-rã và nhiều cảm-giác bệnh-hoạn khác mỗi khi đến cơn đói bụng mà không kịp ăn. Những triệu-chứng nầy y-hệt những cảm-giác của người ghiền á-phiện lên cơn mỗi khi thiếu thuốc. Những cảm giác này được tạm thời xoa dịu nếu được ăn uống vào cũng như trường-hợp một tách ca phê làm lắng-dịu chứng nhức đầu gây ra bởi chất ca phê và do đó người ta suy-luận rằng ăn là luôn luôn cần thiết cho sinh-lực. Nhưng đó là một sự lầm lớn, nếu người bệnh kiên-nhẫn nhịn ăn trong ít hôm thì sự đau khổ kia sẽ biến mất.

Bác-sĩ Claunch nói rằng : « Khi người ta đói và người ta cảm thấy thoải-mái, khoan-khoái, đó là sự đói bụng thật. Còn khi người ta đói mà người ta cam thấy khó chịu, bị dày vò thì đó chỉ là một sự thèm ăn giả-trá. Khi một người bệnh-hoạn bỏ một bữa ăn thường nhật thì họ cảm thấy suy-nhược đi trước khi thấy đói. Còn một người khoẻ-mạnh bỏ đi một bữa ăn hằng

ngày thì cảm thấy đói trước khi cảm thấy bị suy-nhược. »

Sự đói chân-thật không có phụ theo một triệu chứng gì khác cả.

Lưỡi và hơi: Trong suốt thời-gian nhịn ăn thì phần nhiều lưỡi có bợn nhơ rồi dần-dần giảm bớt, ban đầu ở chung quanh và ở chót lưỡi và rồi chỉ thật sạch sau khi sự thèm ăn tự-nhiên trở lại.

Trong thời-gian nhịn ăn hơi thở cũng trở nên nặng mùi và bớt dần khi cơ-thể được thanh-lọc sạch-sẽ hơn và cũng chỉ trở thành sạch-sẽ dịu mùi khi sự thèm ăn trở lại. Cơ thể càng nhiều cặn-bả, độc-tố thì hơi càng nặng mùi và lưỡi càng đóng bợn nhơ nhiều.

Nhiệt-độ : Để ý nhận-xét nhiệt-độ con người trong thời-kỳ nhịn ăn, chúng ta khám-phá một loạt hiện-tượng nghịch thường vừa lý-thú mà cũng vừa bổ-ích. Đa số những người mắc bệnh kinh-niên nhịn ăn nhiệt-độ hầu như giữ mức trung-bình thì nơi các bệnh cấp-tính nhiệt-độ lại sụt xuống nhưng lại tăng lên ở những người thường ngày có một nhiệt-độ dưới mức trung-bình.

Khi một người lên cơn sốt nhịn ăn thì nhiệt-độ họ không bao giờ lên cao như lúc họ có ăn uống. Điều chắc chắn là nhiệt-độ trở lại mức trung-bình nếu ta chịu tiếp-tục nhịn ăn. Trên thực-tế, trong các bệnh cấp-tính mà nhiệt-độ lên cao, cơn sốt sẽ hạ xuống một ít nếu ta đừng cho người bệnh ăn và cơn sốt rất ít khi tăng lên lại.

Trong các bệnh kinh-niên người nhịn ăn rất ít

khi có nhiệt-độ dưới mức trung-bình. Đó là một chứng-cớ hiển-nhiên minh-xác giá-trị của phép nhịn ăn đối với những người bệnh nầy. Trong trường-hợp dù các bệnh-nhân kinh niên mà nhiệt-độ dưới mức trung-bình đi nữa nhưng một khi đã áp-dụng phép nhịn ăn thì nhiệt-độ cũng sẽ dần-dần trở lại mức bình-thường một khi sự thèm ăn tự-nhiên trở lại.

Ban đầu dù cho bệnh-nhân nhiệt-độ chỉ ở 34°,3 nhưng dần dần nhiệt độ sẽ lên đến 36°,8 dù thời-gian nhịn ăn có kéo dài đến 40 ngày hay lâu hơn thế nữa. Thật ra thì ban đầu nhiệt-độ có chiều hạ xuống nhưng lâu dần nếu người ta cứ tiếp-tục nhịn ăn thì nhiệt-độ lại tăng lên và đạt đến mức nhiệt-độ trung-bình.

Carrington thuật lại nhiều trường-hợp mà nhiệt-độ người bệnh hạ xuống dưới mức trung-bình nếu người ta ăn uống nhưng lại lên được mức trung-bình trong lúc nhịn ăn. Cho nên có nhiều trường-hợp vì dứt ngang quá sớm sự nhịn ăn mà nhiệt-độ bị hạ một cách đột-ngột.

Vì vậy cũng chớ lấy làm lạ rằng nhiệt-độ thấp đôi khi chính là do ăn uống quá độ gây ra một sự suy-giảm sinh-lực vì thói quen ăn uống quá nhiều.

Thỉnh-thoảng có trường-hợp sau một thời-gian dài giữ mức nhiệt-độ trung-bình, bỗng thình-lình nhiệt-độ sụt xuống, ta nên để ý xem để đề-phòng trường-hợp cơ-thể đi từ giai-đoạn nhịn ăn qua giai-đoạn đói ăn do sự suy-kiệt các chất dự-trữ trong người. Trong trường-hợp đó ta cho dừng sự nhịn ăn và sưởi ấm cho người bệnh bằng hơi ấm hoặc bình nước nóng thì chẳng hề có hậu-quả tai-hại vì cho người bệnh cả.

Có người đưa ý-kiến rằng hiện-tượng nhiệt độ

người bệnh từ chỗ sốt trở lại mức trung-bình cũng như từ chỗ lạnh tăng lên mức trung bình là giới-hạn ta nên ngưng lại sự nhịn ăn vì đó là một minh-chứng rằng nhịn ăn là một quá trình thiên-nhiên đưa con người từ chỗ mất quân-bình đến chỗ quân-bình cho sức-khoẻ.

Cảm giác Lạnh - Rét - Run : Mặc dù nhiệt-độ của người nhịn ăn giữ mức trung bình trong thời-gian nhịn ăn hay là có tăng lên đi nữa, người nhịn ăn thông-thường vẫn cảm thấy lạnh-lẽo dưới một khí-hậu mà thường ngày họ cho là dễ chịu. Cảm-giác lạnh đó vẫn có thể cảm thấy mặc dù nhiệt-độ trong người cao hơn mức trung-bình, có nghĩa là sốt nhẹ. Cảm-giác lạnh này có lẻ do sự tuần-hoàn của máu ở ngoài da giảm bớt, nói một cách khác là một sự thiếu máu ở ngoài da.

Sốt vì đói : Trong rất nhiều trường-hợp, đặc-biệt là nơi những người ăn uống nhiều thường xảy ra cơn-sốt vì đói lúc mới bắt đầu nhịn ăn. Đó là một sự tăng nhiệt-độ chút ít có thể kéo dài từ một ngày hoặc nhiều ngày. Đây là một triệu chứng có tính-cách chữa bệnh, cải tạo sức-khoẻ con người.

Giấc ngủ : Thông-thường thì người nhịn ăn không mấy khi ngủ quá 3, 4 giờ trong 24 giờ và điều nầy thường gây cho người ta tự lo-ngại. Sau đây là 3 nguyên-nhân chính của sự mất ngủ đó :

1— Sự căng thẳng thần-kinh.

2— Máu tuần-hoàn không được điều-hòa nên đôi bàn chân thường bị lạnh nên khó ngủ. Dùng một bình

nước nóng áp vào chân là có thể bổ-khuyết được điểm nầy.

3— Người nhịn ăn không cần phải ngủ nhiều. Một khi cơ-thể được khoẻ-khoắn và tinh thần thoải-mái người ta có thể ngủ bất luận nhiều hay ít tùy theo nhu cầu của cơ-thể.

Horace Fletcher có nhận xét rằng mỗi khi ông ta ăn ít lại thì ông không cần phải ngủ nhiều. Người ăn ít là người rất tỉnh ngủ. Người nhịn ăn ít ngủ thường cảm thấy trằn-trọc và đêm dài nhưng lại không mảy-may mệt nhọc hay bất an do sự thiếu ngủ. Tuy họ than-van không hề chợp mắt nhưng thật ra họ ngủ rất nhiều mà không ngờ tới. Nhịn ăn cũng là phương thuốc hay để chữa lành *bệnh mất ngủ*.

— II —

NHỮNG BIẾN-CHỨNG CÓ THỂ XẢY RA TRONG THỜI-GIAN NHỊN ĂN

Với những ai chưa hề nhịn ăn hoặc có dịp nhận xét những người nhịn ăn đều dinh-ninh rằng nhịn ăn là một chuyện gian-nan khổ-ải mà người nhịn ăn phải gánh chịu bao nhiêu đau-đớn thống khổ để rồi cuối cùng có thể chết trong sự đau khổ vô cùng bi thiết. Nhịn ăn không phải bao giờ cũng là một sự thí-nghiệm thú-vị nhưng đau ốm thì dĩ nhiên luôn-luôn chẳng bao giờ có thú vị được. Người nhịn ăn bị dày-vò chăng là vì họ thiếu những thứ kích thích mà trước đó họ thường dùng hằng ngày : ca phê, thuốc lá, rượu, a phiện, gia vị v..v... Nhưng chỉ sau một thời-gian nhịn ăn là sự dày dò trên biến mất. Điều này chứng tỏ rằng các biến chứng kia chẳng phải gây ra do sự nhịn ăn, do sự thiếu thực-phẩm.

Những ngày đầu trong cuộc nhịn ăn : Hai ngày đầu tiên nhịn ăn thường là những ngày cam-go, vất-vả hơn cả, thứ nhứt là vì thói quen đòi-hỏi thức ăn của

cơ-thể, thứ hai vì có sự thiếu thốn đột-ngột các chất kích-thích thường dùng hằng ngày. Nhức đầu, xây-xẩm chóng mặt, mắt nổ đom đóm, buồn nôn oẹ mữa, xót-xa, trống trải trong dạ dày là những khó chịu trong thân-thể vào những ngày đầu nhịn ăn. Các triệu-chứng đó đều phát-sinh giai-đo thiếu trà thiếu thuốc, thiếu ca phê, thiếu đồ gia-vị, thiếu thức ăn kích-thích.

Cho nên những kẻ háu ăn, bợm nhậu, bợm hút là những người bị đày-đọa, bị hành hạ, bị dày-dò khổ sở nhất, rất khó chịu đựng được sự nhịn ăn. Nhưng phản ứng những ngày đầu càng mạnh thì kết quả của sự nhịn ăn càng sớm thu-hoạch. Lưỡi bợn, hơi hôi, miệng đắng là dấu-hiệu của một quá-trình thanh-lọc, gột rữa, bài-tiết hữu-hiệu.

Còn người thường ăn uống thanh-đạm thì hầu như là chẳng có phản-ứng gì đáng kể.

Sự biến mất triệu-chứng : Cuộc nhịn ăn tiến-hành thì các triệu chứng giảm bớt dần cho đến khi biến hẳn.

Sự kịch phát các triệu-chứng : Tuy vậy đôi trường-hợp các triệu-chứng lại gia-tăng tạm-thời trong những ngày đầu.

Các chứng *nhức đầu* có thể tăng lên lúc ban đầu rồi thuyên-giảm.

Các sự *đi ợu đớn ở dạ-dày* trong bệnh thừa chất chua và bệnh *ung-sang dạ-dày* hầu như luôn-luôn tăng lên trong 3 ngày đầu nhịn ăn.

Có triệu-chứng *thần-kinh* cũng đôi khi trầm-trọng lúc ban đầu.

Các *mụn-đỏ* ngoài da, các *chứng viêm nước* dường như nặng lên trong những ngày đầu.

Các chất nhầy, mủi, dải tiết ra nhiều hơn ở mủi, ở tỵ xoang, ở họng, ở tử-cung, ở âm-hộ và ruột già Đàn-bà *khí hư, bạch-trọc* trong thời-gian nầy ở thành tử-cung và âm-hộ xuất-tiết rất nhiều chất nhầy-nhớt.

Trong tất cả mọi trường-hợp các triệu-chứng kịch-phát chỉ là tạm thời và sau đó mọi cơ-năng dần-dần được cải-thiện tốt đẹp, đề đi đến sự lành bệnh.

Bác-sĩ Dewey nói : « Sự trầm-trọng của các triệu-chứng ấy trong lúc nhịn ăn tỷ-lệ chặt-chẻ với sự cần-thiết phải kiên-trì trong việc nhịn ăn bởi vì các triệu-chứng đó hàm-ẩn ý-nghĩa là căn bệnh đang chiều tiến-triển tốt đẹp. »

Các cơn biến của bệnh trong lúc nhịn ăn : Đa số các triệu-chứng mà người nhịn ăn cảm thấy đều do một sự điều-chỉnh của thần-kinh. Lấy ví dụ một người bị *bệnh tê một đám ngoài da* ở cuối xương sống sau vài ngày nhịn ăn bỗng cảm thấy rất đau-đớn ở chỗ đó trong vài giờ rồi sau đấy xúc-giác chỗ bị tê trở lại bình-thường- Sự đau-đớn trên là một hiện-tượng điều-chỉnh thần-kinh.

Khi người ta ngưng uống ca-phê hay nhịn ăn mà thấy *nhức đầu* thì sự nhức đầu đó là ở trong quá-trình điều-chỉnh thần-kinh. Tình-trạng bãi-hoãi và sự nóng-nảy phát bệnh sau khi nhịn ăn cũng chẳng khác nào tình trạng bãi-hoãi và gắt-gỏng của một người bỏ hút thuốc đều là thuộc trong quá-trình chỉnh-đốn của thần-kinh, luôn-luôn đem lại sự cải-thiện cho sức khoẻ sự ích-lợi cho cơ-thể.

Tất cả các trường-hợp nhịn ăn đều chẳng gây ra những bệnh biến đáng kể và trong đại đa-số trường-

hợp đều vô hại, chóng hết và cải thiện tình-trạng sức khoẻ cho bệnh nhân. Trong các bệnh kinh niên thì phần nhiều các bệnh-biến không phát lộ mà có tính cách tiềm ẩn, dù vậy mặc lòng vẫn đưa lại sự ích-lợi cho sức-khoẻ bệnh nhân. Điều nầy đáng để ý và đáng nhớ là mọi triệu-chứng phát hiện trong thời gian nhịn ăn không phải là sự trầm-trọng căn bệnh, sự phá hoại cơ-thể của người nhịn ăn mà là những triệu chứng của các sự cải-tạo sinh-lực nào đó bên trong luôn-luôn với mục-đích cải-thiện sức khoẻ cho bệnh nhân.

Khạc nhổ : Đôi khi có người nhịn ăn thì *đàm nhớt* sinh ra vô kể, bắt khạc-nhổ luôn mồm trong nhiều hôm, có khi vì đó làm cho người *bệnh mất ngủ*. Đó chính là một quá trình bài-tiết mà ta chớ để tâm lo ngại vì sau đó thế nào cũng đưa đến một tình-trạng sức-khoẻ tốt đẹp.

Viêm nước : Có khi trong mấy ngày đầu nhịn ăn là người ta mắc chứng *sổ mũi nước* hoặc *đau nơi họng* tuy trường-hợp nầy cũng ít khi xảy ra. Trong các bệnh kinh-niên, sự bài-tiết các chất nhớt thường được tăng gia trong mấy ngày nhịn ăn đầu tiên.

Biến chứng ngoài da : Cũng có trường-hợp ngoài da sinh các nốt đỏ hoặc sinh *ngứa*, sinh *phong mề đay* trong đôi ba ngày đầu nhịn ăn. Đó là những quá-trình bài-tiết.

Nhức đầu : Thường sau một cơn mê-mệt người ta cảm thấy *nhức đầu* và *đau lưng* liên-tiếp 3, 4 ngày. Thấy vậy đừng có lo ngại, đừng có chấm dứt sự nhịn ăn vì không có gì nguy-hại cả, đó chỉ là một sự điều-chỉnh thần-kinh. Triệu-chứng nầy không phát-hiện nơi

mọi bệnh nhân mà thường xảy ra ở những người *ghiền thuốc, rượu, cà phê, trà* v..v... và các thức ăn, các dược-liệu kích-thích, hưng-phấn . . .

Tay chân nhức mỏi : Trong những ngày nhịn ăn đầu tiên có người cảm thấy *đau ở lưng, ở hông* mà cũng có người cảm thấy *tay chân nhức mỏi*, đặc-biệt là ở các khớp xương rất khó chịu nhưng không mấy khi kéo dài quá một đôi ngày và thường thì có về đêm.

Buồn nôn : Có người vì thói quen dạ-dày thình-linh không nhận thức ăn nữa nên gây ra hạ áp-lực trong dạ-dày và tạo ra cảm-giác buồn nôn.

Mật chảy vào dạ-dày cũng là duyên-cớ gây ra sự buồn nôn hoặc đôi khi sự ọe mữa. Đây là một quá-trình của sự thanh-lọc cơ-thể bằng cách bài-tiết chất mật xanh mật vàng và nhầy-nhớt trong dạ-dày. Có trường-hợp người bệnh *buồn nôn* và *ọe mữa* liên miên 5, 7 ngày và sau đó lại bị *nấc cụt*, nhưng qua những bệnh-biến đó thì trở nên tươi-tỉnh, khoẻ-khoắn hơn trước nhiều. Những trường-hợp có phản-ứng dữ-dội hoặc vài ngày thường xảy ra ở những bệnh kinh niên.

Chấm dứt sự nhịn ăn trong lúc đang bị mữa không phải là điều hay mà còn tai-hại là đàng khác, ta nên nhẫn-nại và tin-tưởng vào sự linh-mẫn của bản năng tự-tồn mà con người sẵn có. Ăn uống trở lại trong những trường-hợp như vậy là đi tìm cái chết. Gặp trường-hợp trên ta chỉ cần bình-tĩnh cho cơ thể và tinh-thần thoải-mái để cho cơ-thể tự hoàn-thành công-việc cải-tạo sinh-lực của nó. Sự nôn mữa có thể xảy ra lúc mới bắt đầu nhịn ăn mà cũng có khi sau khi **nhịn ăn đã 20 , 30 ngày.**

Đôi khi sự nôn mữa cùng phát_xuất một lần với chứng nhức đầu và những mận có ở ngoài da. Trường hợp nầy thường gặp ở những người bị bệnh kinh-niên có các chứng *hỗn loạn ở bộ tiêu hóa và thần-kinh.*

Chứng chuột rút : Chứng nầy có thể phát-sinh trong ruột mọi người phái nam hay nữ hoặc trong tử-cung đàn-bà.

Trong ruột chứng nầy có thể gây ra là do hơi, do sự di-chuyển của phần ở trong ruột hay bởi những nguyên-nhân về tâm_linh với sự kiểm soát nhu-động do thần-kinh dinh_dưỡng. *Chuột rút ở tử-cung* thì rất hiếm và thường chỉ xảy ra ở nơi những bệnh nhân bị băng huyết tử-cung. Cũng có một vài trường-hợp rất hiếm là sự chuột rút ở tử-cung là hậu_quả của sự cố gắng để trục ra khỏi tử-cung những chất nhầy nhớt tích-lủy ở trong ấy.

Hơi : Nhiều người bệnh về bộ tiêu-hóa nhịn ăn thường than phiền mắc *chứng đầy hơi* nhưng trên thực-tế thì chẳng mấy khi trong ruột người nhịn đói thật có một số hơi quan_trọng. Do sự phản xạ của thần-kinh dinh-dưỡng mà có sự gia-tăng áp lực trong ống tiêu-hóa làm người ta có cảm-giác có sự đau đớn trong bụng. Do sự bực-bội, sự khích_động, những cảm-xúc mạnh cũng gây ra những cảm_giác bức_rức và những nỗi lo sợ ngấm ngầm trong tiềm thức cũng có thể gây ra những ảo_giác khó chịu về sự đầy hơi rồi do đó mà thao-thức không ngủ_ngáy được.

Khi người bệnh đã hiểu lý_do như vậy nên tự-chủ để cho tâm-tư được nghỉ ngơi thoải-mái thì mọi chứng gọi là «đầy hơi» gây ra do sự căng thẳng của thần-kinh

đó tự-nhiên biến mất.

Đi Tả : Chắc ít ai nghĩ nhịn ăn lại *đi tả* nhưng thỉnh-thoảng vẫn có xảy ra trường-hợp đi ta trong lúc nhịn ăn vì tùy trường-hợp đó là một đòi-hỏi cần thiết của cơ-thể để thanh-lọc bộ máy tiêu-hóa.

Chóng Mặt : Đây là một triệu chứng thường gặp lúc mới bắt đầu nhịn ăn hoặc lúc đang nằm mà người ta vùng ngồi dậy đột-ngột. Thường thì nó chỉ choáng-váng trong vài giây và nếu muốn tránh thì ta nên ngồi dậy từ-từ. Sự *chóng mặt*, choáng-váng thường là do máu huyết ở não dồn xuống quá cấp bách. Người nhịn ăn trong lúc hoạt-động cử-chỉ nên điềm-đạm, khoan-thai thì không mấy khi mắc phải chứng nầy.

Ngất Xỉu : Trường-hợp nầy rất hiếm và có thể xảy ra trong một hai ngày nhịn ăn đầu tiên. Đó là một điều tầm thường không có gì phải cuống - quít kinh-hãi hay lo sợ. Chỉ việc cho người bệnh nằm ngay thẳng ở chỗ thoáng khí và mở áo-quần cho rộng-rãi thư-thái cho người bệnh dễ thở là đủ làm rồi. Không cần phải dấp nước lạnh vào mặt, cứ để yên như vậy trong chốc lát và sẽ tỉnh ngay : người *bị ngất* đi cần sự nghỉ-ngơi chứ không cần đến sự khích-động.

Đau Họng : Thường xảy ra liền sau khi ngưng cuộc nhịn ăn mà cũng có khi trong thời gian nhịn ăn. Đại để đó là vô hại và chỉ có trong một vài hôm là nhiều chẳng có gì đáng ngại.

Hồi-Hộp : *Hồi-hộp* có khi là do hơi trong ống tiêu-hóa, có khi là do sự nóng-nảy bực-bội, lo-sợ hay làm việc mệt nhọc.

Đôi khi tưởng đâu là đau trong tim nhưng thật ra thì cái đau ấy là ở trong lồng ngực. Cũng có thể do hơi, có thể là do chất độc mà cũng có thể là do nguyên nhân tâm-lý. Đừng có quan-tâm làm cho mệt, không có gì trầm-trọng đâu vì triệu-chứng này rất chóng hết.

Mất ngủ : Trong vài trường-hợp *mất ngủ* là do sự thần-kinh hoặc là do thiếu tiện-nghi, phần lớn người nhịn ăn ngủ ít là vì cơ-thể họ không cần-thiết đến giấc ngủ quá dài. Có khi họ ngủ rất ngon mà họ không ngờ đến. Ngủ 10 giờ tỉnh dậy cũng chẳng khác nào mới ngủ 15 phút vì thời gian ta ngủ ta hoàn toàn vô-thức về số lượng thời-gian trôi qua mà một giờ thao-thức không ngủ ta lại có cảm-tưởng như suốt một đêm trường vì thời-gian trôi qua chậm-chạp khi người ta chờ giấc ngủ.

Hỗn-loạn về thị-giác : Trong những cuộc nhịn đói quá dài đôi khi xảy ra trường-hợp *hỗn-loạn về thị giác* như thấy có hơi tòa-lòa nhưng chắc-chắn là không bao giờ có sự thương-tổn trong nhãn-cầu hoặc nơi thần-kinh thị-giác. Ăn uống lại là sự hỗn-loạn biến mất và thị-lực người bệnh còn được tăng gia, có thể bỏ kính đeo mắt không cần dùng như trước nữa.

Có trường-hợp một người đàn-bà mang kính nhưng hễ cất kính thì thấy 1 ra 2, sau một thời-gian nhịn ăn thì mắt trở lại bình-thường, nhịn ăn đến ngày thứ 16 thì không cần dùng kính nữa mà có thể đọc sách may vá, xâu kim v..v...

Biến-chứng trầm-trọng : Thật ra rất ít khi có dấu-hiệu báo nguy xảy ra trong thời-kỳ nhịn ăn. Nếu có

chăng chắc-chắn là do một nguyên-nhân khác chứ không phải là vì nhịn ăn.

Chiếu theo các thành-kiến thông-thường chống bán phương pháp nhịn ăn và sự xung đột kịch-liệt của ngành y-khoa về sự áp-dụng phương-pháp nầy những người thực-hành phép nhịn ăn không dám tiếp-tục nhịn ăn khi thấy phát-sinh ra những triệu-chứng mà họ cho là nguy-hiểm. Nếu có người bệnh nào nhịn ăn mà chết đi thế là người ta đổ cho là vì đói mà chết.

Một vạn người bệnh có thể chết sau khi uống, tiêm vào người những dược-phẩm độc-địa hoặc sau khi mổ-xẻ hay cưa cắt một vài cơ-quan, bộ-phận mà chẳng một ai thấy có trách-nhiệm gì mà chỉ đổ cho là bệnh đó không thể cứu-chữa được.

Nhưng nếu rủi thời có một người trọng bệnh chữa theo phương-pháp nhịn ăn, vì căn bệnh quá nặng mà chết là người ta lại làm ra to chuyện, bảo rằng vì đói ăn mà chết và lên án phương-pháp nhịn ăn là nguy-hại.

Chúng ta cứ sáng suốt nhận-định mà xem sẽ thấy đâu là lẽ phải.

Sức mạnh của bắp thịt trong lúc nhịn ăn : Levinson nói : « nhiều người tưởng rằng trong thời-gian nhịn ăn, ta phải ngồi trong ghế bành để đọc báo hay ngủ gà ngủ gật bởi vì người ta không còn hơi sức đâu mà làm việc nầy, việc khác. Nếu bạn nặng 91 kí-lô trong lúc đáng ra số cân trung-bình của bạn chỉ là 60 kí lô, bạn có thể nhịn ăn 60 ngày và mỗi

ngày bạn sẽ tăng thêm sức mạnh bởi vì bạn sẽ trở lại trọng-lượng trung-bình. Tôi bắt đầu nhịn ăn với số cân trung-bình; tôi trải qua 32 ngày thử-thách với không biết bao nhiêu trắc-nghiệm khoa-học liên-tiếp, nhưng tôi không bao giờ cảm thấy mất sức và những thí-nghiệm ghi bằng lực-kế đã chứng tỏ điều này. »

Có điều xem như mâu-thuẫn là có bệnh-nhân lúc mới đầu nhịn ăn thì trở thành liệt-nhược nhưng nếu cứ kiên-nhẫn tiếp-tục nhịn ăn thì sự yếu đuối biến mất và trở thành khoẻ-mạnh hơn xưa.

Một sự yếu-đuối rất gần sự suy-nhược cực-điểm có thể biểu-lộ dưới nhiều hình-thức cơn biến của bệnh đặc-biệt là chứng oẹ-mữa : còn mữa là còn mệt, nhưng còn mữa qua rồi là sức-khoẻ trở lại rất dồi-dào.

— III —

NHỊN ĂN TRONG CÁC BỆNH CẤP-TÍNH

Những người khôn-ngoan khi có sự bất an trong người thì nằm nghỉ-ngơi nhịn ăn để cho cơ-thể tự làm cái việc tự hồi-phục lại. Một trong những dấu hiệu của bệnh-tật là sự biếng ăn dẫn đầu cho sự khởi-phát các triệu-chứng khác. Nếu bệnh phát sinh thình-lình trong lúc dạ-dày đang chứa đầy thực-phẩm thì các thức ăn này thường được giải-tỏa bằng động-tác mữa.

Như vậy là theo bản-năng sinh-tồn, trong *bệnh cấp-tính* cơ-thể chỉ cần nước mà thôi, còn trong các bệnh kinh-niên thì nên ăn ít lại. Nếu làm theo những bản-năng thiên nhiên có lẽ người ta đã tránh được nhiều sự đau-đớn, bệnh-hoạn và nhiều người tránh được những sự chết non.

Những lý thuyết phù-phiếm thường mệnh-danh là khoa-học đã gây bao nhiêu sự tai-họa khốc-liệt mà

người ta không bao giờ ngờ tới.

Khi con vật đau ốm hay bị trọng thương thì không bao giờ chúng chịu ăn.

Một sự kích ngất, một vết thương nặng, một cơn sốt, một sự đau-đớn, một viêm-chứng, một sự thụ-độc làm ngưng hay giảm sự hoạt-động của bộ tiêu-hóa và làm giảm những hoạt-động dinh-dưỡng của toàn cơ-thể.

Con người ta cũng vậy, nhưng con người lại làm ngược lại ban-năng vì họ cứ nghĩ rằng không thì chết, dâu có biết rằng trong lúc ốm.đau cơ-thể thiếu khả-năng tiêu-hóa, các cặn-bã đồ ăn không tiêu-hóa hay tiêu hóa không trọn-vẹn sẽ làm nguy-hại cho người mắc bệnh cấp-tính không ít.

Trong căn *bệnh sốt*, dịch-vị, xuất-tiết rất ít hoặc không xuat-tiết là khác vì vậy điều quan.trọng nên nhớ kỹ là đừng cho ăn trong lúc sốt trong người. Nên để dành năng-lực dùng vào việc tiêu-hóa, hấp thụ, đồng-hóa thường ngày nay nên để dùng vào trong quá.trình phục-hồi sức-khoẻ.

Thử hỏi ta được lợi-lộc gì mà ăn trong lúc không tiêu-hóa được thức ăn ?

Bác-sĩ Emmett Densmore khuyên người ta nên làm như sau khi thấy khó chịu trong người : « Không nên ăn gì cả trong 48 giờ và sau đó tiếp tục nhịn ăn cho đến khi nào người bệnh thấy đói. Trong những trường hợp có chứng *viêm* hay sốt thì phải nhịn ăn một hoặc nhiều ngày cho đến khi nào mọi triệu chứng về sốt đều tiêu-tan và thấy thèm ăn trở lại. »

Trong mọi bệnh cấp-tính toàn cơ thể đều tập.trung

vào trong công việc bài-tiết các độc-tố chứ không phải chú-trọng vào việc hap-thụ các thức ăn. Biếng ăn, hơi hôi, lưỡi bợn, buồn nôn, ọe mữa, bài-tiết các chất tanh hôi, các chất nhầy-nhớt, bón xen với đi tả v..v... mọi trạng-thái ấy chứng tỏ rằng các cơ-quan đều chú-trọng vào công-việc bài-tiết chứ không phải vào việc tiêu-hóa.

Lấy lương-tri mà xét ai cũng thấy rằng nếu ăn vào mà không tiêu thì tất nhiên là đồ ăn ấy không nuôi cơ thể được mà còn hư-thúi ra trong ống tiêu-hóa tạo thành chất đầu-độc người bệnh làm cho căn bệnh càng thêm trầm trọng và làm nhọc công bài-tiết cho cơ-thể.

Cơ-thể vốn có khả năng miễn-dịch và trong giới-hạn nào đó làm cho vô-hại những chất hư-thối tan ra trong ống tiêu-hóa, nhưng nếu ăn uống không phải phép trái quân-bình Âm-Dương thì sức đề-kháng của cơ-thể sẽ suy-giảm đi, sự tiêu-hóa bị xáo-trộn, các độc-tố vượt trên khả-năng hóa-giải của sức miễn dịch rồi các sự khó chịu khởi-sinh. Cơ-thể tất-nhiên phải kháng cự lại các độc-tố và sự kháng-cự đó chúng ta gọi là bệnh-tật.

Chất độc một khi phát-sinh quá nhiều trong ống tiêu-hóa do sự thúi rà thì dạ-dày và ruột chẳng những không hấp-thụ vào máu mà còn xuất-tiết ra một lượng lớn chất nước (huyết-thanh của máu) để làm loảng và trung hòa những chất bị hư thối để đem đi.

Sự *ọe-mữa* và *đi tả* bồ-túc công-việc rửa-ráy cho sạch-sẽ toàn thể ống tiêu-hóa và tống thải các chất độc ra ngoài.

Buồn nôn và oẹ mữa là triệu-chứng thông-thường trong những bệnh cấp-tính dưới tất cả mọi hình thức của nó. Nếu ăn vào thì thức ăn cũng bị mữa ra; nếu không mữa ra thì thức ăn cũng bị tống khứ bằng cách đi tả. Thực-phẩm ăn vào trong những trường-hợp như vậy chỉ làm tăng nhiệt độ, thêm sự đau-đớn và khó chịu cho người bệnh. Sự bón chôn và những sự khó chịu thường nhận thấy nơi những người lên cơn sốt trong mọi trường hợp đều do thức ăn và thuốc men. Người bệnh nhịn ăn tương-đối cảm thấy dễ chịu và thoải mái, sự bình-phục nhanh chóng hơn và mỹ-mãn hơn.

Bác-sĩ Jennings nói : « Đừng làm trầm-trọng sự đau-đớn của người bệnh bằng cách ép-buộc họ ăn mà bất chấp đến sự phản-đối của dạ-dày của họ. »

Chúng ta hãy xem những gì xảy ra khi chúng ta cho những người bệnh cấp-tính ăn. Điều thứ nhất mà bệnh-nhân cũng như y sĩ đều để ý là sự kịch-phát các triệu-chứng : sốt tăng lên, mạch tăng lên, sự đau-đớn và những triệu chứng khác đều trở nên mãnh-liệt, người bệnh trở nên dễ khích-thích.

Tất cả mọi hình thức của bệnh cấp-tính đều được chận đứng và trở nên dễ chịu nhờ phép nhịn ăn. Sốt hạ nhanh chóng và các chứng viêm cũng đều lắng-dịu rất mau.

Sự ngưng-nghỉ toàn thể hoạt-động của cơ-quan tiêu-hóa là phương sách bù trừ với mục-đích bảo-tồn năng-lực để dành vào hoạt-động chống đối với bệnh-tật bài tiết các độc-tố.

Trong chứng *cảm sổ mũi* khả-năng tiêu-hóa còn

tồn-tại chứ trong *bệnh sưng phổi* thì khả-năng nầy tuyệt-nhiên không còn nữa.

Như vậy có nghĩa là bệnh càng nặng càng không nên ăn.

Ở nơi nào có *bệnh truyền-nhiễm* nếu dân-cư ở đây nhịn ăn đôi ba ngày và sau đó ăn uống cho đúng quân-bình Âm-Dương là chắc-chắn là không bao giờ bị lây bệnh. Nếu người ta biết nhịn ăn khi mới thấy những triệu-chứng đầu tiên thì nhất định ít khi có những bệnh cấp-tính lại có thể biến trở thành trầm-trọng.

Nếu chịu nhịn ăn thì không bao giờ bị bệnh *thương hàn* vì mọi cơn sốt đều biến mất sau năm ba ngày cho ống tiêu-hóa nghỉ-ngơi và không bao giờ có sự chết-chóc hoặc có sự kéo dài trong những trường-hợp *bệnh ho gà* chỉ là một loại ho của dạ-dày gây ra do chứng viêm-nhiệt của cơ-quan nầy.

Bác-sĩ Chas E. Page nói : « Trong 40 năm thực-nghiệm chữa bệnh bằng phép nhịn ăn của tôi, tôi chưa từng thấy một trường-hợp nào sốt mà chuyển qua thương-hàn còn bệnh ho gà thì không bao giờ kéo dài quá đôi ba ngày vì gây ra sự chết-chóc. »

Người ta thường lầm-lạc mà so sánh cơ thể con người cũng giống như cái máy, hễ hết nhiên-liệu thì máy ngừng nên cứ nghĩ rằng bất kể lành hay đau con người ta phải luôn-luôn ăn uống mới sống được.

Thật ra con người phải biết tuân theo sự linh-mẫn của bản năng, khi đáng ăn mới ăn, khi cần nhịn thì phải nhịn. Ăn hay nhịn lắm khi là đôi đường của sống, chết.

Có những *sự đau-đớn* tưởng rằng chịu không nổi nếu không dùng thuốc chỉ-thống, an-thần, thật ra được lắng-dịu rất nhanh-chóng nếu người ta nhịn ăn trong một thời-gian không lâu hoặc vài hôm là người bệnh thấy dễ chịu ngay.

Có nhiều chứng *phong-thấp* khớp xương đau nhức không tả được lắng-dịu và người bệnh cảm thấy khoan-khoái trong 3, 4 hôm nhịn ăn.

Trong nhữngg giai-đoạn cuối-cùng của *bệnh ung-thư* lúc mà người ta không còn có thể làm gì được hơn là chích nha-phiến cho người bệnh, nhưng sự đau-đớn gây ra do nha-phiến cũng chẳng kém gì do bệnh ung-thư thì nhịn ăn trong trường-hợp nầy phục-hồi sự khoan-khoái cho người bệnh và giúp cho người bệnh chết trong sự minh-mẫn và an-lạc.

Đôi khi trong một bệnh có nhiều tuyệt-vọng người y-sĩ bảo thân-nhân bịnh-nhân rằng : «Người bệnh muốn ăn thứ gì thì cứ cho họ ăn, bệnh nầy thì chỉ còn nước lo lui. » Đây là sự tàn-nhẫn đáng thẹn, đẩy người ta vào cửa tử-thần trong nhiều trường-hợp mà đáng lẽ nhờ phép nhịn ăn người ta có thể bình-phục được.

Tại sao làm cho kẻ hấp-hối phải đau đớn hơn nữa ? Tại sao làm tăng gia sự đau-khổ của họ mà chi ?

Trong lúc con đau người mẹ thường dỗ-dành : «Con gắng ăn cho hết bát cháo cho mau mạnh kẻo mẹ buồn. » Vợ cũng thường bảo chồng như vậy, anh khuyên em cũng thế mà cô nữ y-tá xinh-xinh dỗ ngọt người bệnh uống thêm hớp sữa, húp thêm chén xúp

thịt cũng vô tình có biết đâu rằng các thức kia đâu có được tiêu hóa mà sẽ thối rửa ra trong ống tiêu-hóa của người bệnh.

Nơi một người đau mọi sinh-lực đều hướng về nơi sự cố-gắng bình.phục sức.khoẻ nên chẳng còn có thể hoặc tiêu-hóa hoặc đồng-hóa thức ăn để biến thành máu huyết nuôi cơ-thể.

Người nào mắc bệnh thương-hàn sẽ cảm thấy dễ chịu sau 3, 4 hôm nhịn đói nếu biết áp-dụng phương pháp nầy lúc bệnh mới phát-sinh và vào thời-kỳ lại sức sau đó 1 tuần hay mươi ngày. Bệnh lành dễ-dàng đến nỗi thân-quyến, bạn-bè không cho đó là bệnh thương-hàn nữa.

Nhịn ăn trong những bệnh cấp-tính không phải là sự thử-thách mà ăn vào mới chính là sự thử-thách với hiểm-nguy.

Trong bệnh *sưng phổi* cũng vậy, nếu áp dụng ngay từ lúc sơ khởi thì trường-hợp đó không bao giờ trở thành trầm-trọng, nước ứ sưng trong phổi không có nhiều và sự lành bệnh sẽ nhanh-chóng. Những trường-hợp tử-vong hết sức hiếm.

Y-khoa cũng phải công-nhận giá-trị lớn lao của phép nhịn ăn trong mọi trường-hợp *sưng ruột thừa* và khuyên người bệnh áp-dụng nếu họ không chịu mổ hoặc vì một lý-do nào không thuận-tiện cho sự giải-phẫu. Trên thực-tế sự đau-đớn ngưng chỉ sau chừng 3 hôm nhịn ăn.

Đối với bệnh *phong-thấp*, sự nhịn ăn cũng đem lại những kết-quả rất mỹ-mãn đến nỗi bác-sĩ Wood đã

thốt ra rằng : « Qua các kết-quả nhanh-chóng và tốt đẹp chắc-chắn như vậy của phép nhịn ăn đã làm cho tôi tin rằng nói cho cùng phong thấp chỉ là một dinh kỳ của chứng khó tiêu.

Phần nhiều các *chứng ho* có thể chữa khỏi bằng cách nhịn ăn từ 24 giờ đến 72 giờ và sau đó thay-đổi các thức ăn cho đúng quân-bình thì chứng ho không còn trở lại nữa.

Tả, lỵ, ọe mửa, mất ngủ, phì-mập đều là triệu-chứng của bệnh khó tiêu có thể chữa dễ-dàng bằng phép nhịn ăn.

Các bạn hày tưởng-tượng và sẽ nghĩ thế nào khi thấy người ta cố ép cho ăn một người *đi tả* 20 đến 30 lần trong 24 giờ hoặc một người chốc-chốc lại mửa. Nếu áp-dụng phương-pháp nhịn ăn các bạn khỏi bận tâm và tốn kém gì về thuốc men hết cả.

Cứ để ý trong các bệnh cấp-tính, bệnh nhân càng ăn cơ-thể càng suy-nhược đủ thấy rằng không có sự hấp-thụ, sự thu-dụng các thức ăn trong một bệnh cấp-tính. Thức ăn không thể tiêu-hóa thì làm sao mà hấp-thụ được ; không hấp-thụ được thì lấy đâu mà đồng-hóa thì thử hỏi có gì là bổ béo, ích-lợi cho châu thân người bệnh mà ăn vào cho thêm khổ.

Ta đừng cho rằng sự suy-nhược trong bệnh cấp-tính là do nhịn ăn mà ra, trên thực-tế người bệnh nhịn ăn bao giờ cũng khoẻ-mạnh hơn người bệnh được ăn uống vì người bệnh càng suy-nhược thì sự cần thiết về nghỉ-ngơi càng nhiều.

☆

— IV —

PHÉP NHỊN ĂN TRONG CÁC BỆNH KINH-NIÊN VÀ CÁC CHỨNG NGHIỆN CHẤT ĐỘC

Các điều mà người mắc bệnh kinh-niên thường than-thở là ăn không biết ngon, bụng đầy hơi. Có người lại thích ăn suốt ngày và cả ban đêm nữa, mà không biết no. Họ giống như những người say bị chứng thần-kinh hỗn loạn dày-vò nhưng lại bào-chữa bằng lập-luận rằng đấy là sự thèm ăn tự nhiên thì sự ăn uống phè-phớn là hợp-lý.

Những luận-cứ như vậy chẳng khác nào sự biện-hộ cho sự thỏa mãn thèm khát những người *ghiền nha-phiến, rượu, trà, cà-phê, thuốc lá v..v...*

Các bệnh kinh niên thường gây ra do một cơ-quan nào đó hoạt-động bất điều, vì bị đầu độc, vì lao-lực, vì bị kích-thích quá độ thì còn có phương thuốc nào thần-diệu bằng phương-pháp nhịn ăn là một phương-pháp của nghỉ-ngơi, của tẩy độc, của bài-tiết hữu-hiệu hơn cả trong việc bồi-bổ, hồi-phục và cải-tạo sinh-lực con người.

Cách săn-sóc cơ-thể của nhiều người lúc lành cũng như lúc đau chẳng khác nào một bi-kịch. Họ ăn suốt ngày không hở mồm rồi lại dùng các món kích-thích để ép-buộc các cơ-quan mệt-nhọc phải vùng dậy làm việc cho đến lúc kiệt-quệ, mài-miệt trong các cuộc truy-hoan để phung-phí sức-khoẻ, tiêu-hao sinh-lực để đến lúc sinh-mệnh bị đe dọa, có tỉnh ngộ chăng thì đôi khi đã quá muộn lắm rồi.

Nhịn ăn là con đường đưa con người bệnh-hoạn đau-khổ đến chỗ sức-khoẻ, hạnh-phúc.

Bác-sĩ Shew nói : « Rất hiếm có một trường-hợp *nhức răng* mà có thể kéo dài sau 24 giờ nhịn ăn tuyệt-đối.»

Một y-sĩ Nga, bác-sĩ Von Seeland nói rằng : « Sau nhiều thí-nghiệm tôi đã đi đến kết-luận rằng nhịn ăn chẳng những là một phương-pháp trị-liệu tối thượng-phẩm mà còn xứng đáng sự trọng-vọng về phương-diện giáo-dục. »

Bác-sĩ Adolph Mayer, một y-sĩ xuất-chúng người Đức viết trong quyển sách « Trị bệnh trong phép nhịn ăn, trị bịnh của nhiệm-mầu» như sau : « Tôi xác nhận rằng nhịn ăn là phương-pháp thần-hiệu nhất để chữa lành bất cứ bệnh-tật gì.»

Bác-sĩ Ed. Bertholet thuật trường-hợp một cụ già 73 tuổi mắc chứng *nhiễp-hộ-tuyến phình lớn*. Từ lâu ông cụ mỗi ngày phải thông-khoan 2 lần để đi tiểu do đó sinh *bệnh sưng bọng đái* trầm-trọng và *đái ra máu*. Sau 6 tháng chữa trị, vị bác-sĩ săn-sóc thất-vọng không muốn dùng thuốc men nữa để-nghị đưa ra mổ-xẻ. Ông cụ không thuận và đến nhờ bác sĩ Ed. Berlholet chửa theo phép nhịn ăn làm nhiều đợt ngắn hạn. Đợt đầu nhịn

ăn 3 ngày liền có sự cải-thiện rõ rệt, người bệnh không bị bí tiểu-tiện nữa và không còn dùng ống thông nữa nước tiểu càng ngày càng trong và không còn máu mủ nữa. Sau 5 đợt nhịn ăn đều-đều, mỗi đợt 4 ngày, người bệnh hoàn-toàn bình-phục và có thể sống bình thường. Lúc chưa nhịn ăn ông cụ cân nặng 87kg400. Sao 5 đợt nhịn ăn sụt xuống 79kg400. Tim khỏi bệnh sung huyết, hoạt-động điều-hòa và thoải-mái, từ đó sức-khoẻ trở lại, ông cụ đi bộ rất xa mà không thấy mệt, đến mùa rét ông cụ chịu lạnh một cách dễ-dàng và không hề đau ốm gì cả . Đúng một năm sau, thấy đi tiểu hơi khó-khăn ông cụ liền nhịn ăn 8 ngày liền, tiếp theo đó là 2 đợt mỗi đợt 4 ngày. Từ đó ông cụ dứt bệnh hoàn-toàn và cảm thấy hoạt-động, hăng-hái hơn bao giờ cả.

Một người đàn ông 40 tuổi ; sức-khoẻ kiệt-quệ, không làm-lụng gì được hơn 1 năm : hơi ráng sức một tí hay đi mươi bước là tim đập liên-hồi và ngực đau nhói. Tiêm, uống đủ thứ thuốc, áp-dụng cũng đã nhiều lối chữa khác nhau nhưng chẳng đem lại kết-quả nào, y-sĩ dành bó tay tuyệt-vọng. Thế mà sau 28 ngày nhịn, người bệnh thấy sinh-lực phục.hồi, có thể làm vài cử-động thể-dục mà không mệt nhọc và sau 2 tháng tĩnh-dưỡng, con người mà y-khoa kết-án mắc bệnh nan-y đã lành-mạnh hoàn-toàn để sống một cuộc đời tươi-sáng hoạt-động.

Một người đàn-bà suy-nhược đến cùng-cực, trong khoảng 10 năm trời mà 2 lần bị mổ bụng vì bệnh *lao ruột* nên sự tiêu-hóa rất khó-khăn và đến bữa ăn là đau không chịu nổi. Sự suy-nhược đến đỗi chỉ cần đi trăm thước trên đường phẳng cũng đủ gây một

cơn mệt lữ đến mấy giờ. Người ta tìm đủ mọi cách để trị chứng gầy còm đến rùng rợn kia vì dây quả thật là bộ xương lưu-động với 1m80 bề cao mà chỉ nặng 42kg-600. Không một lối trị-liệu lý-hóa-học nào tỏ ra hữu-hiệu. Cho ăn nhiều, ăn bồ bang mọi cách cũng chẳng đem kết-quả nào, đã vậy người bệnh lại càng thêm liệt nhược và đến cuối-cùng thì người bệnh chẳng buồn ăn nữa. Cuối cùng thì bà ta cầu-cứu đến phép nhịn ăn : sau 3 đợt nhịn ăn 3, 4 rồi 5 ngày mỗi đợt cách nhau độ nửa tháng tình-trạng sức-khoẻ cải-tiến tốt đẹp trông thấy và người bệnh có thể hằng ngày đi dạo chơi chút ít mà không thấy mệt và sau một thời-gian thì bà ta có thể làm-lụng vặt-vạnh trong vườn. Sau 4 tháng người bệnh cân nặng 48 ki-lô và bà ta bảo rằng từ lâu bà ta chưa có khi nào cảm thấy khoẻ-mạnh và vui sống như vầy.

Các chứng *đi tả, nhiều đàm vì ho kinh-niên, thủng nước các chứng nước trong màng phổi, màng tim, màng bụng hay nước trong não, bất cứ các chứng chảy mủ xuất-phát từ sự thành mủ kinh-niên bệnh nhiều nước tiểu* và nhiều bệnh khác do sự mất quân-bình Âm Dương trong người đều được cải-thiện nhờ phép nhịn ăn và ít uống.

Một hình-thức viêm nước như *viêm mũi, mụt mọc trong mũi* khiến hơi thở thối, *sưng cuốn phổi, ruột già viêm, dạ con viêm, bọng dái viêm, sổ mũi nước, suyễn* và những hình thức *viêm nước* khác đều được chữa lành sau một kỳ nhịn ăn.

Khi lượng nước thừa trong người giàu Âm-tánh được thanh-toán và sau đó biết sửa chữa cách ăn uống lại cho đúng quân-bình Âm-Dương, tinh-thần quân-

bình với thể chất thế là bệnh-tật không bao giờ đến với bạn.

Mỗi khi bạn bị chứng viêm nước với *mau cam* (mũi) đỏ ra hay bị *bệnh lao mà thổ huyết* [illegible] *lao ruột mà đi tả* v.v... bạn hãy ngưng việc uống nước và nhịn ăn thì trong vòng 24 giờ [illegible] chắc chắn sẽ cầm ngay. Sau đó ăn theo cách số 7, 6 hay 5 thì thế nào bạn cũng sẽ lành bệnh.

Một cuộc nhịn ăn dài hạn được chính-thức kiểm-soát mà Ulrich Von Hutten thực-hành đã chữa lành hẳn *bệnh giang-mai*. Câu chuyện nầy hiện mọi sinh-viên y khoa đều biết rõ. Sau vụ thí nghiệm tiếng-tăm nầy, nhiều người khác đã áp dụng và thu-hoạch kết quả rất mỹ-mãn. Giá trị của phép nhịn ăn trong bệnh giang-mai không thể chối cãi được. Không có thứ thuốc nào hiệu-nghiệm bằng nhất là lúc bệnh đang ở trong thời-kỳ thứ nhất và thứ nhì.

Bác-sĩ Luys và Klotz đã [illegible] phép nhịn ăn kết-quả thật [illegible] và bệnh không mấy tái đi tái lại.

Có lần có một người [illegible] *kinh-niên* đến nhờ ông Shelton chữa bằng phép nhịn ăn. Ông ta đã đi khám nhiều bác-sĩ và mọi ông đều xác-nhận rằng trong *mạo ông ta có một cái nhọt* cần phải mổ mới lành được. Đã mấy tháng trời ngày đêm đầu đau như búa bổ mà các bác-sĩ không cách gì làm lắng dịu được đủ để [illegible] trong chốc lát. Thế mà lạ thay sau [illegible] cơn nhức đầu đã tiêu-tan như một phép màu.

Nhiều y-sĩ đã chữa lành được bệnh đái dường nhờ phép nhịn ăn.

Nhờ phép nhịn ăn mắt được tinh-anh sáng-suốt hơn, có nhiều trường-hợp *mù* được sáng trở lại là khác.

Tai cũng nghe rõ hơn, đã có nhiều trường hợp người bị bệnh *điếc* phục-hồi thính-giác nghe lại hoàn-toàn. Có người mù đã lâu sau khi nhịn ăn mắt trong thấy trở lại sáng-suốt.

Bác-sĩ Guelpa nhờ phương-pháp nhịn ăn đã chữa lành nhiều bệnh về mắt trầm-trọng như *sưng giác mạc và mống mắt, xuất huyết trong mắt, thanh-quan-nhản, vỏng-mạc-viêm, tê-liệt các bắp thịt của mắt, thủy-tinh-thể của mắt bị mờ đục.*

Có người *điếc* đã 25 năm, sau khi nhịn đói 30 ngày để chữa một bệnh khác tình-cờ nhờ đó mà nghe lại được như thường. Những trường hợp này có lẻ nhờ sự cải-tạo và các thần-kinh thị-giác và thính-giác trong lúc nhịn ăn.

Nhịn ăn hình như đặc-biệt có công-hiệu với các bệnh thuộc về phổi nên kết qua tương-đối nhanh-chóng hơn đối với các tạng-phủ khác, hơn thế nữa hình như những người mắc *bệnh phổi* thường nhịn đói dễ-dàng hơn những người mắc các bệnh khác.

Trong trường-hợp bệnh *lao* người ta thường áp-dụng những kỳ nhịn ăn ngắn hạn.

Nhịn ăn trong những trường-hợp *đau tim* là một phương-pháp chắc-chắn để cho tim được nghỉ-ngơi và hồi-phục sức-mạnh.

Theo bác-sĩ Riedlin, khả-năng trị-liệu của phép nhịn ăn bao-quát tất cả mọi *chứng kinh-niên*, nhất là nó chữa lành tất cả mọi bệnh-tật gây ra do các cặn-bả của sự đốt cháy các thức ăn chưa trọn vẹn còn sót lại. Ông đã chữa lành một cách chắc-chắn và nhanh-chóng những *bệnh phong-thấp; bệnh thống-phong, bệnh đau thần-kinh hông, bệnh viêm nước vị-trường, bệnh gan sưng-huyết, bệnh trỉ các bệnh sần đỏ ngoài da, mà còn cả các bệnh về phụ-khoa, các bệnh về sinh-dục, các chứng thận sưng kinh-niên, các bệnh thần-kinh, các bệnh về tai, về mắt . . . Tóc rụng, mồ hôi thối-tha ở chân, các bệnh tỉnh-mạch-trướng* đều chữa lành với phép nhịn ăn.

Vì vậy người ta có thể gọi một cách hợp lý nhịn ăn là sự giải phẫu không cần đến dao mổ.

Ăn thực-phẩm vào là đặt một gánh nặng trên quả tim ; bội-thực là tăng gia một cách vô ích cái gánh nặng ấy. Lắm người *đau tim* đã chết gục sau một bữa ăn thịnh-soạn hoặc ngay giữa bàn tiệc đầy cao lương mỹ-vị. Các *chứng cấp-phát về tim* từ sự *tim đập dồn-dập* đến sự hồi-hộp và cuối cùng là *bệnh nhồi tim* trầm-trọng đa số đều giai do gây ra bởi sự ăn uống quá độ, sự lên men, sự căng-dãn dạ-dày và sự tiêu-hóa không tiêu-hóa kịp.

Nhịn ăn chữa được *bệnh về thần-kinh và trí não*, giúp người ta thêm trí nhớ, thêm sức chú ý, thêm sự minh-mẫn trong ý-tứ suy-luận cũng như tư-tưởng.

Nhịn ăn còn là một phép trị liệu thượng-phẩm để chữa lành các tình-trạng *cơ-thể bị đầu độc* bởi các thứ nghiện độc như rượu, trà, ca-phê, ca-cao, thuốc

lá, nha-phiến, cocaine v . v . . . Nhịn ăn giúp cho cơ-thể cơ-hội điều-hòa các cơ-năng và thúc đẩy sự bài-tiết nhanh-chóng các độc tố còn lại trong người. Dù sao người nghiện-độc cũng có mất phần nào sự ăn biết ngon, nhưng nhờ sự nhịn ăn, bộ tiêu-hóa phục-hồi sinh-lực. Đặc biệt là trí não trở nên minh-mẫn hơn, cường-tráng hơn và người bệnh nhờ đó có một sức mạnh đạo đức và đầy-đủ ý-chí để đánh bại tật xấu của mình.

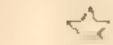
Điều đáng chú-ý là nếu người nào bị nghiện độc sau khi nhịn ăn mà chịu ăn chay dạm bạc thì không còn sa vào sự nghiện-ngập của mình. Tự-nhiên họ cảm thấy sự ghê tởm, chán-ghét tật-xấu trước kia của mình, chán-ghét về phương-diện vật-chất mà cũng về tinh-thần.

Các chất ma-túy, các chất kích-thích thời thường gây sự hưng-phấn khoái-lạc nhưng luôn luôn sau đó là sự bức rức, uể-oải, chán-nản do sự phá-hoại các tế bào thần-kinh. Sự uể-oải là nguyên-tắc của mọi thứ nghiện ngập người ta dùng chất kích-thích để mà hưng-phấn để rồi sau đó [illegible] cùng muốn hưng-[illegible] lại dùng chất kích thích để cố trấn an xoa dịu sự chán-vò khó chịu phát sinh do sự kiệt-quệ và tổn hại mà các chất-độc gây cho thần-kinh-hệ và cơ-thể .

Muốn tránh sự trở lại nghiện-ngập trước kia, điều quan-hệ là sau khi nhịn ăn ta nên tránh những thức ăn uống kích thích gây sự tổn-hại cho thần kinh-hệ mà nên ăn uống cho cân bằng quân bình Âm Dương để đem lại sức-khoẻ cho vật-chất là và lành mạnh

cho tinh-thần.

Nhịn ăn chữa được bệnh ư ? Nhịn ăn làm những gì ? Không nhịn ăn không làm gì cả. Nhịn ăn đem lại sức khoẻ cho con người không phải vì nó có công-năng chữa bệnh mà thực ra vì nó không làm gì cả, do sự vô vi của nó, nó cho cơ-thể một cơ hội nghỉ ngơi, để thanh lọc gột rửa châu thân cho trong sạch rồi đó mà sinh-lực tự phục hồi lấy.



— V —

NHỊN ĂN ĐỐI VỚI KHÍ-CHẤT VÀ TÌNH-TRẠNG SỨC-KHOẺ CỦA MỖI NGƯỜI

Trên lý-thuyết có người chủ-trương rằng nên nhịn ăn về mùa nắng vì mùa nầy người ta ít cần-dùng thức ăn để giữ nhiệt-lượng trung-bình cho cơ-thể bằng mùa lạnh. Trên thực-tế thì về mùa lạnh công-việc nhịn ăn lại rất thuận-tiện, dễ-dàng miễn là giữ cho người nhịn ăn được ấm-áp. Vì vậy thiết tưởng mỗi khi cần thiết thì nên nhịn ăn vì ta không nên để cho bệnh đến thời-kỳ trầm-trọng mới nhịn ăn.

Những người ăn chay : Có người bảo rằng người ăn chay không nên nhịn ăn hoặc nhịn ăn ngắn hạn vì chất đạm dự-trữ trong người rất ít. Lập luận trên không được xây-dựng trên kinh-nghiệm cũng như trên nhận-xét mà chỉ hoàn-toàn lý-thuyết. Trên thực-tại người ăn chay nhịn ăn giỏi hơn người ăn mặn, người ít ăn cá thịt nhịn ăn dẽo-dai hơn người ăn cá thịt nhiều.

Hài nhi và trẻ em : Người ta thường thắc-mắc không rõ trẻ con còn bú có thể nhịn ăn được không ?

Carrington trả lời : « Chúng những trẻ con có thể nhịn ăn vô hại, trẻ [illegible] chúng cho ăm nếu không chữa cho chúng [illegible] cho chúng uống thuốc men mà [illegible]. Hai nhi thường chẳng mày [illegible] bảy ngày. Khi nào đứa bé nhổ [illegible] cho nó mới ăn đến khi nào nó đòi ăn lại. Nếu [illegible] bón, sốt hoặc bị viêm-chứng thì [illegible] Hai nhi có thể nhịn ăn [illegible] cho nó cả. Chúng sụt cân cũng [illegible] Ít khi có đứa hài-nhi cần nhịn ăn [illegible] một người lớn tuổi. Chỉ cần để ý xem lúc nào [illegible] thì cho uống chút ít vừa phải.

Trẻ con [illegible] mà cho nhịn ăn thì được nghỉ-ngơi yên tĩnh và [illegible] lúc nào nó cũng ngủ, tránh cho nó được bao nhiêu đau-đớn, bực-bội hoặc gây ra [illegible] biến-chứng do thức ăn hoặc do thuốc men.

Chẳng [illegible] mỗi phút nếu cho nó nhịn ăn thì nó bớt ho, không mửa.

Chúng [illegible] 4, 5 hôm nhịn ăn và không bao giờ sanh biến-chứng.

Bệnh [illegible] *bò, bạch hầu, đậu trời* v..v.., sẽ lành [illegible] nếu đừng cho đứa bé ăn gì hết.

Những [illegible] kinh nghiệm trong phép nhịn ăn đều nhận thấy rằng [illegible] chứng bệnh, trẻ con nhịn ăn chóng [illegible] hơn người lớn. Con non trẻ, sự phục-hồi trong cơ [illegible] trẻ con nhanh chóng hơn, cơ thể chúng ít bị nhiễm độc hơn và các cơ quan tạng-phủ ít bị tổn-hại hơn.

Thường-thường thì trẻ con hay bội-thực và sự ăn nhiều đó thường là nguyên-nhân của bệnh-tật của chúng Trẻ con bệnh do ăn nhiều kẹo, bánh, đường trái cây... thường có triệu-chứng đau-đớn, sốt, miệng đắng, lưỡi khô hoặc lưỡi trắng miệng hôi, chẳng muốn ăn, đợn mữa và những dấu-hiệu khác báo hiệu một sự tiêu-hóa bị đình-trệ thì chớ nên ép-uổng chúng phải ăn.

Bệnh *khó tiêu kinh-niên* của trẻ con trong hầu hết mọi trường-hợp là kết quả của sự uống thuốc men quanh năm chầy tháng vì khó tiêu đâu có phải là một bệnh di-truyền.

Người già cả : Người ta thường sợ rằng người già mà nhịn ăn thì nguy-hiểm nhưng thật ra người già nhịn ăn giỏi hơn cả. Đừng có người bệnh nào nghĩ rằng mình quá già nên không dám nhịn ăn. Những kết-quả làm non trẻ con người đặc biệt thực-hiện rất rõ-rệt ở những người già cả.

Bác-sĩ Shelton đã săn sóc các ông, bà già nhịn ăn từ 65 đến 85 tuổi trong số đó có nhiều cụ đã nhịn ăn từ 30 đến 40 ngày. Nhưng dù sao ta cũng nên thận-trọng với những bậc cao niên hơn là những người trai trẻ vì đôi khi các cụ có những căn bệnh tiềm-ẩn mà ta không ngờ đến.

Đàn-bà chửa : Đông y ta có câu : « Hửu thai vô bệnh, » nếu để ý ta sẽ thấy các bệnh kinh-niên và ngay cả bệnh lao đều thuyên-giảm trong thời-kỳ có thai. Nhiều sự biến-đổi lớn phát-sinh trong thời-kỳ có thai giống những hiện-tượng trong lúc tuổi dậy-thì.

Tim, phổi, thận, thần-kinh-hệ trước kia suy-nhược đều được cường tráng thêm, các nội-hạch ngày

trước thôi hoạt-động thì cũng trong thời-kỳ nầy lại hoạt-động trở lại. Toàn-thể cơ-thể đều được canh-tân hấp-thụ một nguồn sinh lực mới.

Sau đây là ý-nghĩa của những sự buồn_nôn, oẹ mữa buổi sáng, sự ăn mất ngon và nhiều triệu_chứng khác mà những người đàn-bà có thai thường cảm thấy trong mấy tuần đầu mới thụ thai. Một người đàn-bà khoẻ-mạnh không bao giờ có triệu_chứng như trên.

Một người đàn bà biết sửa đổi cách ăn uống cho đúng quân_bình Âm-Dương trước và trong lúc có thai thì không bao giờ bị những triệu-chứng khó chịu trên Những triệu-chứng đó không phải là triệu_chứng của sự thụ-thai mà là triệu_chứng của sự cải-tạo mà thiên_nhiên đã giúp cho cơ_thể đủ điều_kiện tốt-đẹp để dưỡng thai và sinh_đẻ về sau. Sự phát triển các triệu-chứng đó là một dấu hiệu không thể lầm-lẫn về mức cần-thiết một sự thanh-lọc cho cơ-thể.

Khi nào có chứng ăn mất ngon, buồn nôn, oẹ mữa thì không nên ăn bất cứ thức ăn gì trừ ra uống một ít nước cho đến khi nào hết các triệu-chứng trên và có một sự đòi hỏi thật-sự thức ăn. Ta có thể tin chắc rằng mọi triệu chứng trên thế nào cũng phải chấm dứt và cơ thể sẽ đòi hỏi thức ăn một khi công-việc thanh-lọc đã hoàn tất mà không mảy-may phương_hại đến người mẹ hoặc thai_nhi. Nếu người dựng-phụ sống bừa_bãi, ăn uống quá độ và trái với quân_bình Âm-Dương thì sẽ bị ợ chua, đau đầu, sưng mắt cá, chóng mặt, giật thai, đau đầu, trĩ, bón hoặc mắc các sự hỗn-loạn trầm-trọng hơn hoặc các chứng bệnh cấp_tính. Cho nên nhịn ăn để lập lại quân-bình Âm_Dương hoặc ăn

uống cho đúng quân-bình Âm-Dương là cách để chữa bệnh cũng là cách để giữ gìn cơ-thể vô bệnh hằng ngày trong đời sống con người.

Trong thời kỳ cho con bú : Cần-thiết lắm mới nên nhịn ăn vì nhịn ăn trong thời-kỳ cho con bú sẽ bị tắt sữa. Tốt hơn hết là nên ăn uống theo nguyên-lý Âm-Dương của Giáo-sư OHSAWA.

Người mạnh, kẻ yếu : Người ta thường nghĩ rằng người mạnh có thể nhịn ăn một thời-gian nào đó mà không hại còn người đã yếu-đuối thì chẳng những không nên nhịn ăn mà còn phải ép họ ăn để bồi-bổ thêm vào. Vì vậy có nhiều người muốn áp-dụng phép nhịn ăn nhưng lại sợ mình quá yếu không biết có thể chịu đựng nổi những hậu-quả của những phép nhịn ăn hay không ?

Sinclair trả lời một cách chính-xác về câu hỏi trên như sau : « Không có sự lầm-lạc nào lớn hơn sự lầm tưởng rằng chỉ có người mạnh mới có thể nhịn ăn. Hễ căn bệnh càng làm cho bạn yếu đi chừng nào thì nhất-định là bạn cần phải nhịn ăn chừng nấy và chắc-chắn rằng cơ thể bạn không thể còn dư sức để tiêu-hóa vật thực mà bạn ăn vào. Nếu như bạn nhịn ăn trong những điều-kiện ấy bạn không vì đó mà yếu đi chút nào trái lại càng thêm cường-tráng. Trên thực-tế theo kinh-nghiệm của tôi thì những kẻ nào ít có sự hỗn-loạn trong lúc nhịn ăn là những kẻ cần-thiết sự nhịn ăn hơn cả. Cơ-thể kiệt quệ vì phung-phí sinh-khí trong việc tiêu-hóa các thức ăn người ta cố nhét vào, nay được nghỉ-ngơi đã thở ra khoan-khoái và ngủ thoải mái... »

Một quan-niệm ngây-ngô và nguy-hại thường

được y-sĩ khuyến khích và đa số quần-chúng chấp-nhận là một khi không ăn uống được người ta phải uống thuốc bổ hay thuốc tiêu thực hay thuốc để kích-thích sự thèm ăn. Người ta còn cho rằng người bệnh nếu không ăn thì không thể bao tồn sức lực được và do đó sẽ bị suy-nhược vì vậy phải cho hoãn, bắt họ ăn dù họ không thể tiêu hóa số thực-phẩm mà họ ăn vào.

Sự yếu đuối người ta thường cảm thấy không phải do thiếu thức ăn mà do sự bị đầu-độc bởi các độc-tố vì vậy sự bài tiết các chất độc trong người làm tăng-cường sức-lực.

Những người thật gầy : Những người *gầy ốm* tiều-tụy có thể nhịn ăn chăng ? Chắc-chắn là nên vì sự gầy ốm ít khi vì thiếu thức ăn mà hầu như luôn-luôn do bệnh-tật. Trong nhiều trường-hợp người ta đã thử cho người thật gầy ăn uống đủ thức béo-bổ đều vô công-hiệu và những người này chỉ lên cân khi trải qua một kỳ nhịn ăn.

Ông Shélton đã cho một người mắc *bệnh suyền* chỉ còn da bọc xương nhịn ăn 17 ngày và sau đó anh ta đã lành được bệnh kinh-niên trên mà anh đã đau khổ suốt 9 năm trời. Biết bao nhiêu trường-hợp *bệnh-lao* đã còm cõi gầy-mòn vì bội-thực, ăn nhiều với mục-đích tẩm-bổ.

Bác-sĩ Eales nói: « Nếu như bạn quá gầy dưới sức nặng trung-bình thì nhịn ăn là phương-pháp hữu-hiệu đối với bạn hơn cả. Người quá gầy cũng như người quá mập đều ở trong trạng-thái khác thường và sự nhịn ăn bao giờ cũng đem sự lợi-ích lớn. Không biết bao nhiêu người gầy-gò đã nhờ phép nhịn ăn mà sau đó lên cân và tăng gia sức-khoẻ. »

Có trường-hợp một người nhịn ăn trong 9 hôm và sau đó ăn lại trong 4 tuần mà lên được 13 kg500. Sự lên cân nầy không phải do những thức ăn béo-bổ mà thật ra chỉ với những thức ăn có quân-bình mà đối với nhiều người lại cho kham-khổ là đàng khác. Người bệnh trên từ 7 năm đã mắc các *bệnh nhiều nước chua trong dạ-dày, sưng dạ-dày, sưng ruột đầy hơi, bón, bộ tuần-hoàn kém, gầy, tinh-thần suy-nhược.*

Người ta cứ có thành-kiến rằng chỉ có người mập mới phải nhịn ăn còn người gầy thì khỏi phải làm chuyện đó mà phải uống sâm, nhung, vi-ta-min, thức ăn béo-bổ cho ăn nhiều nhưng biết đâu chính, những người gầy thiếu ăn vì họ đã quá ăn nhiều. Ta phải sáng-suốt để hiểu như vậy và áp-dụng phép nhịn ăn cho người gầy để cải-tạo sinh lực cho bộ máy tiêu-hóa ngõ hầu hấp-thụ các thức ăn đầy-đủ để cung-cấp cho cơ-thể. Thực-phẩm làm ra da ra thịt thì tại sao nhiều người càng ăn lại càng gầy như tục-ngữ ta có câu : « Gầy là thầy ăn » ? Như vậy cũng đủ chứng minh rằng quan hệ không phải nơi điểm ăn nhiều mà ở chỗ cơ-thể có tiêu hóa, hấp-thụ, đồng hóa được nhiều hay không và nhờ thế ta càng thấy rõ sự cần-thiết nhịn ăn cho những người gầy yếu.

Điểm đáng để ý là những người thật gầy lại là những người lười ăn nhất nhưng vì lo-sợ, vì mặc-cảm vì bị người xung quanh thúc-dầy lại cố mà ăn nhiều vào. Họ không biết rằng bản-năng sinh-tồn của cơ-thể đã ngăn sự đòi-hỏi thức ăn trong những bệnh « thiếu chất bổ » là một minh-chứng rằng người gầy không nên ăn là một điều tối cần-thiết.

«Gầy là thầy ăn» là những sự thật hiển nhiên nhưng lại không được mấy ai chịu suy-nghiệm. Những người lừ-đừ, tiều-tụy không phải là những người ít ăn mà lại chính là những người cố tộng đồ ăn vào cho nhiều để mong chóng được lên cân, chóng thêm sức khoẻ.

— VI —

NHỮNG TRƯỜNG-HỢP PHẢI THẬN-TRỌNG TRONG LÚC ÁP-DỤNG PHÉP NHỊN ĂN

1— Người nhịn ăn không tin vào phép nhịn ăn mà còn lo sợ trong lúc nhịn ăn. Nhịn ăn với tâm-trạng như vậy có thể đem đến sự nguy-hại cho sức-khoẻ cũng như sinh-mệnh trong lúc đáng ra là đưa đến những kết-quả tốt-đẹp, lợi-ích cho sức khoẻ người bệnh.

2— Người gầy quá sức. Trong trường-hợp nầy không nên áp-dụng cách nhịn ăn dài ngày. Có thể cho nhịn ăn độ 2, 3 ngày thì có kết-quả tốt nhưng phải nên thận-trọng.

3— Trong những trường-hợp cực *suy yếu* hoặc *hư biến* thì một loạt nhịn ăn ngắn hạn có thể đem lại nhiều sự cải-thiện cho sức-khoẻ. Trong những giai-đoạn cuối-cùng của *bệnh lao* và bệnh *ung-thư*, sự nhịn ăn tuy khó cứu-vản được sinh mạng cho người bệnh nhưng vẫn làm giảm cho họ sự đau-đớn vật-vã và sống được thêm đôi ba ngày.

Nói tóm lại, nhịn ăn là một phương-pháp nghỉ-

ngơi cho toàn-diện cơ-thể nên trong mọi trường-hợp lành-mạnh hoặc bệnh-tật đều đem lại sự ích-lợi không nhiều thì ít cho người áp-dụng.

Trong trường-hợp xét rằng không thể nào áp-dụng phép nhịn ăn thì tốt hơn hết là nên cho người bệnh ăn uống theo nguyên-lý Âm-Dương của Giáo-sư OHSAWA.

— VII —

VỆ-SINH TRONG LÚC NHỊN ĂN

Phép nhịn ăn không nên xem như một trò đùa mà cũng đừng coi như một trò thách-đố. Người nhịn ăn dài-hạn nên nghiên-cứu kỹ-lưỡng các chi-tiết liên-quan đến phép nhịn ăn hay nhờ người kinh-nghiệm săn-sóc. Trăm hay không bằng tay quen : một bác-sĩ không hay biết gì về phương pháp nhịn ăn không bằng một người đã có nhiều kinh-nghiệm về phép nhịn ăn dù họ không phải là y-sĩ. Một khi nhịn ăn ai cũng đều có ý-nghĩ thu-hoạch kết quả tối-đa với một thời-gian tối thiểu.

Tất cả mọi sự săn sóc của chúng ta bằng mọi cách phải nhằm vào việc bảo-tồn sinh-khí và các chất dự-trữ cho kẻ nhịn ăn. Những phương sách sau đây nếu được áp dụng kỹ-lưỡng sẽ đem lại kết-quả mong-muốn và nhờ vậy sẽ thu-ngắn thời-gian nhịn ăn cần-thiết :

Sự nghỉ ngơi : Con thú trong giấc Đông-miên có khá đủ đồ ăn dự-trữ để chi-dụng trong các hoạt-động sinh-lý tối-thiểu và suốt thời-kỳ nhịn ăn nó không hoạt động hay hoạt-động rất ít. Khi đau yếu theo bản-năng thiên nhiên cơ-thể ngưng mọi hoạt-động của

sự tiêu-hóa để bảo-tồn sinh-khí bằng cách ngăn-ngừa mọi sự phung-phí để dùng vào sự phục-hồi cho cơ-thể. Sự nghỉ-ngơi bảo-tồn sinh-lực, các chất trong cơ-thể và thúc đẩy quá-trình hồi-phục sức-khoẻ. Người nhịn ăn tương-đối chậm sụt cân nếu cơ-thể được nghỉ-ngơi và giữ cho được ấm-áp. Nghỉ-ngơi làm đở hao-tốn một số đồ ăn dự-trử trong các hoạt-động vật-chất và cả trong các hoạt-động sinh-lý nữa.

Cơ-thể càng được nghỉ-ngơi, sức-khoẻ càng chóng phục-hồi. Nghỉ-ngơi có nghĩa là ngừng mọi hoạt-động thể-chất và tinh-thần dù cho là đọc, là viết là, nói, là nghe radio, nghe âm-nhạc kích-động mọi tình cảm v.v.. tốt hơn cả là càng nhiều càng hay.

Những ảnh-hưởng tinh-thần : Lần nhịn ăn đầu-tiên đi-nhiên là có những sự lo-lắng không đâu, những phập-phồng nghi-ngại, những biến-động tinh-thần và đôi khi cả sợ-hãi nữa. Người nhịn ăn sẽ có những cảm-giác mới-lạ từ trước đến nay chưa có bao giờ đến làm xáo-trộn tâm-tư. Buồn nôn, bủn-rủn, đau-đớn, oẹ mữa nhức đầu và nhiều triệu-chứng khác phát-sinh có thể gây ra sự hải-hùng để rồi cuống cuồng chạy-chữa thuốc men độc-địa hay dứt ngang sự nhịn ăn một cách đại-dột và tai hại. Người nhịn ăn phải hiểu mọi khía-cạnh của phép nhịn ăn hoặc được một người sành-sỏi săn-sóc, hiểu các triệu-chứng để có thể giải-thích và khuyến-khích người bệnh kiên-nhẫn tiếp-tục công việc nhịn ăn hửu-ích. Sợ hải sự nhịn ăn, nỗi ưu-sầu và những hình thức khác về sự suy-nhược tinh-thần đều cần phải lưu-tâm đánh đổ.

Trong lúc nhịn ăn cũng như những lúc khác trong

đời sống, tư-tưởng và các xúc-cảm làm thương tổn sâu-xa các cơ-quan và cơ-năng của thân-thể. Thái-độ vui tươi là yếu-tố đặc-biệt quan-trọng trong thời-gian nhịn ăn. Điều tối kỵ trong việc nhịn ăn là sự sợ-hải chết đói ; đã sợ-hải thì nên chấm-dứt sự nhịn ăn đi là hơn. Sự sợ-hải có thể giết người. Biết bao nhiêu câu chuyện người ta đã chết chỉ vì sợ-hải, vì giận-dữ, vì buồn rầu, vì khích-động . . .

Sợ chết đói mà nhịn đói thì nhịn làm gì cho khổ ?

Không-khí trong lành : Trong lúc nhịn ăn không-khí trong lành còn cần-thiết hơn cả mọi khi. Nên làm thế nào cho căn phòng người nhịn ăn đêm ngày đều được thoáng-khí. Giữ cho người nhịn ăn được ấm-áp không có nghĩa là không cho không-khí mát-mẽ, trong lành len vào phòng.

Sự ấm-áp : Người nhịn ăn nên giữ cho cơ-thể được luôn-luôn ấm-áp để khỏi hao-tổn một cách vô-ích số thức ăn dự-trử trong mình. Cảm lạnh là nguyên-nhân sự khó chịu trong người, làm ngăn trở sự nghỉ-ngơi cùng giấc ngủ và ngăn chận sự bài tiết. Trong lám trường hợp nó có thể gây ra sự buồn nôn, oẹ mữa và sự đau đớn. Người bệnh giữ cho được ấm-áp thì chóng bình-phục hơn. Một chai nước nóng để dưới chân cũng đủ bảo đảm tiện-nghi và ngăn ngừa cảm lạnh Người nhịn ăn không nên đắp quá nhiều mền chăn. Thông-thường những người than-van lạnh bàn tay, bàn chân không còn cái lạnh ấy nữa sau một kỳ nhịn ăn. Tuy vậy trong thời kỳ nhịn ăn người ta lại thường-xuyên cảm thấy lành-lạnh ở hai chân. Ta phải giữ cho người nhịn ăn được ấm-áp. Cơ-thể dùng sức mạnh của thần-

kinh để tự sưởi ấm và ta không nên để người nhịn ăn phải phung-phí năng lực thần-kinh trong việc sưởi ấm cơ-thể. Ta phải giúp họ sưởi ấm bằng sức nóng bên ngoài.

Những người nhịn ăn hắt chăn đi bảo rằng quá nóng nhưng rờ vào bàn tay, bàn chân lại thấy giá lạnh thì cần phải lưu-tâm để làm cho họ được ấm-áp lại vì đó là một triệu-chứng không hay. Ta nên sưởi ấm cho người bệnh, nên cho họ uống chút ít nước gạo rang và uống trong nhiều bận. Sự nghỉ-ngơi và yên-tịnh rất cần trong những trường-hợp nầy.

Sự hoạt-động : Đối với đa số các bệnh kinh-niên thì hằng ngày nên hoạt-động vừa phải tùy tình-trạng sức-khoẻ của người bệnh, điều quan-hệ là tránh sự nhọc mệt. Có người lại chủ-trương là người bệnh chỉ nên nghỉ-ngơi trong lúc nhịn ăn. Chỉ có những người khoẻ-mạnh định nhịn ăn độ mười ngày hay nửa tháng để thanh-lọc cơ-thể và những người mập nhịn ăn để cho gọn người lại mới nên hoạt-động trong lúc nhịn ăn.

Trong thời-kỳ nhịn ăn nghỉ-ngơi là yếu tố chính, sau khi ăn uống trở lại hãy hoạt-động trở lại dần-dần...

Thánh Gandhi trong lần nhịn ăn thứ nhì kéo dài 14 ngày trong lúc ông ở Nam-Phi lầm-tưởng rằng ông có thể hoạt-động như lúc ông ăn uống đầy-đủ. Ngày thứ 2 sau khi ăn uống trở lại ông ta đi bộ rất lâu nên hai chân đau nhói, nhưng tiếp mấy ngày sau ông ta vẫn cứ cố-gắng đi bộ nữa nên sự đau-đớn cũng tăng thêm và sau đó sức-khoẻ bị suy-kém phải đến mấy năm sau mới bình-phục. Thánh Gandhi đã mua được kinh-nghiệm nầy với một giá khá đắt.

Tuy vậy cũng tùy theo tình-trạng sức-khoẻ của mỗi người. Như hồi năm 1926 nhà lực-sĩ Johnston từ 2-6 đến 20-6 đã nhịn ăn để đi từ Chicago đến Bedfort tức là một lộ-trình 930 km dưới nắng mưa.

Tắm : Người nhịn ăn nên tránh quá nóng hay quá lạnh, không nên ngâm mình lâu trong bồn tắm hay dưới vòi nước tia. Nếu tắm nhanh hoặc lau bằng khăn ướt thì dùng nước âm âm là tốt hơn cả.

Lạt miệng : Trong thời gian nhịn ăn, người ta thường cảm thấy mùi vị khó chịu trong mồm. Người ta có thể làm giảm bớt bằng cách đánh răng, cạo lưỡi. Không nên dùng các loại thuốc để súc miệng. Có thể dùng nước muối biển để súc miệng. Nhịn ăn một thời-gian khá dài thì lưỡi trở nên sạch-sẽ dần vàmiệng tự-nhiên sẽ không còn hôi-hám nữa.

Uống nước : Đa số môn-đồ nhịn ăn khuyên uống nhiều nước trong lúc nhịn ăn cho rằng nước giúp sự bài-tiết các độc-tố trong người. Có người khuyên uống nước nhiều là để làm dịu những cảm giác khó chịu của dạ-dày mà người ta thường cảm thấy lúc mới khởi-sự nhịn ăn. Như vậy là nước được dùng như một thứ để xoa dịu chứ không phải để thỏa-mãn nhu-cầu cơ-thể. Thật ra thì đó là một sự sai lầm và số nước thừa ấy chẳng những không giúp gì trong sự bài-tiết các độc-tố trong người cả mà còn có hại là đằng khác. Ta có thể căn-cứ vào cơn khát để định số lượng nước cần-thiết. Khát nước thì uống, còn không thì thôi.

Thú vật khi nhịn ăn thì uống ít nước hoặc không uống nước. Các con vật đông-miên hay hạ-miên trong thời-gian ngủ chẳng hề uống nước bao giờ. Thông-thường các con thú có bệnh-tật hay bị thương-tích

nặng uống nước rất ít. Đa số giống vật đều không bao giờ chịu uống nước nhiều.

Ít khi người ta khát nước nhiều trong lúc nhịn ăn có nhiều người đến 2, 3 ngày mà chẳng uống một hớp nước, có người mỗi ngày uống độ nửa tách nước. Tuy vậy cũng có người khát nhiều nhưng cũng có người uống là để cho bụng khỏi rỗng, có người uống nhiều nhiều là vì nghe người ta bảo uống nhiều là tốt là có ích-lợi lớn.

Nước thừa trong người chẳng giúp gì sự bài-tiết trái lại còn làm giam sự bài tiết các chất cặn-bã.

Nhịn nước thì mau sụt cân hơn nhưng rất hữu-ích trong các trường-hợp thủng nước và rút ngắn thời-gian nhịn ăn cho những người mập nước muốn nhịn ăncho gầy bớt lại.

Nhận-xét các loài chuột, thỏ, sóc sống trong sa-mạc ta nhận thấy chúng chẳng uống nước bao giờ mà cũng ít loài chảy mồ-hôi. Trong sa-mạc Gobi có giống lừa hoang và giống linh-dương cũng rất ít uống nước hay không uống nước vì trên bãi cát mênh-mông vài trăm cây số mới rải rác có một vài giếng nước Mông-cổ đào thật sâu.

Đành rằng con người mất một số lớn nước qua các lỗ chân lông nhưng đối với người nhịn ăn được nghỉ-ngơi thì lượng nước quan trọng không phải là điều cần-thiết. Người ta đã thấy nhiều tử tội bị nhịn ăn lẫn uống vẫn có thể sống từ vài ngày đến 17 ngày, nhưng trong những trường-hợp nầy yếu-tố tinh-cảm và tinh-thần đã giữ một vai-trò quan trọng. Cái điều

mà ai cũng nhận thấy là không ăn thì tương-đối rất ít khát. Ta nên theo bản-năng mà uống mỗi khi cơ-thể đòi-hỏi là hay hơn cả.

Có người nhịn ăn, uống nước thấy hôi-hám do miệng hôi sinh ra. Có người lại thấy nước ngọt quá muốn thêm chút muối hay chút nước chanh quả cho dễ uống.

Bỏ muối vào nhiều và uống nhiều nước đôi khi gây ra những chứng phù-thủng, còn uống nước chanh có nghĩa là người bệnh đã ăn trở lại tuy rằng lượng nước chanh rất ít-ỏi, nhưng cũng đủ để can-thiệp vào trong quá-trình nhịn ăn và đôi khi thường gây ra sự thèm ăn trở lại làm cho công-việc nhịn ăn thêm phần khó-khăn hơn hay thúc dục sự đình-chỉ cuộc nhịn ăn.

Ta chỉ cần đánh răng, súc miệng, cạo lưỡi cho sạch-sẽ là cảm-giác hôi-hám không còn nữa.

Điều đáng để ý là người nhịn ăn không bao giờ nên uống nước đá lạnh, vô-cùng tai-hại cho sức-khoẻ.

Rửa ruột : Có người khuyên rửa ruột trong lúc nhịn ăn, nói như vậy nghe qua dường như hợp lý nhưng trên thực-tế thì chẳng những không có lợi-ích gì hết mà còn làm chậm sự phục-hồi sinh-lực của ruột. Ta cũng không nên rửa ruột lúc mới bắt đầu ăn uống lại. Rửa ruột luôn-luôn làm suy-nhược người nhịn ăn, thuốc xổ làm suy yếu ruột già và đau rát ruột non cùng dạ-dày.

Bác-sĩ Shelton đã thí-nghiệm cho các bệnh-nhân của ông rửa ruột hằng ngày trong 5 năm, còn 30 năm về sau thì ông ta lại để cho một các bệnh nhân tự

làm việc lấy theo thiên-nhiên đã đưa ra kết luận quã-quyết rằng nếu người bệnh nhịn ăn mà không rữa ruột hoặc không uống thuốc xổ thì bệnh-tật chống bình-phục hơn và sự hoạt-động của ruột được muôn phần mỹ-mãn, sau khi chấm dứt sự nhịn ăn.

Nghỉ-ngơi trầm lặng, yên-tỉnh, ấm-áp là những yếu-tố quan-hệ trong lúc nhịn ăn hơn cả mọi phương-pháp kích-thích, thúc-đẩy trái tự-nhiên như rữa-ruột, uống thuốc xổ, tắm hơi, tắm nóng, tắm lạnh, xát muối, xoa-bóp, nắn xương sốngv . v . . . bao giờ cũng có hại nhiều hơn phần lợi để rồi qui trách nhiệm cho phép nhịn ăn.

Nhất là nên bỏ thói-quen dùng thuốc men trong lúc nhịn ăn vì trong thời-gian nầy thần kinh trở nên bén nhạy, mẫn-cảm hơn khi ăn uống bình-thường, dễ gây ra những kết-quả mau-lẹ và mãnh-liệt. Cho nên uống thuốc men trong thời-kỳ nhịn ăn bao giờ cũng nguy-hiểm hơn trong bất kỳ trường-hợp nào cả.

— *VIII* —

THỜI-GIAN NHỊN ĂN

Đói là sự bảo-vệ cho đời sống. Đói thúc-đẩy cơ-thể tìm kiếm thức ăn cần-thiết cho đời sống của mình. Người ta có thể kết-luận rằng nếu không đói ấy là người ta không cần đến thức ăn. Vì vậy khi ta chưa có cảm-giác đói ta không nên ăn. Cảm-giác đói chỉ khó chịu trong 3 hôm đầu. Những người ăn thịt uống rượu, dùng đồ gia-vị nhiều bao giờ cũng khó chịu đựng sự nhịn ăn hơn người ăn chay. Người mập, ăn nhiều, tánh-tình nóng-nảy, hốt hoảng cũng không quen chịu đựng sự nhịn ăn và có cảm-tưởng mình suy-nhược đến cực-điểm nếu bỏ ăn vài ba bửa.

Đã có nhiều cuộc tranh.luận sôi-nổi giữa phái chủ-trương nhịn ăn ngắn hạn và phái chủ-trương nhịn ăn dài ngày. Người ta sợ không khéo sẽ rơi vào giai-đoạn đói ăn làm tổn-hại cho sức-khoẻ người nhịn ăn. Nhưng đó là điều quá lo xa của người chưa có kinh-nghiệm thực-tế về phép nhịn ăn.

Carrington nói : « Bất kỳ thời-hạn nhịn ăn là bao lâu, không có sự nguy hại nào đáng sợ về sự đói ăn vì cơn đói luôn-luôn trở lại trước thời-gian nguy hại có thể xảy đến. Cho nên một khi nào chưa thấy đói là dấu-hiệu thức ăn chưa cần thiết đến vì cái đói tự-nhiên và chỉ cái đói tự nhiên mới phải là dấu-hiệu phải chấm-dứt sự nhịn ăn. Dấu-hiệu đó luôn-luôn đến rất đúng lúc và hợp-cách nên ta không nên bận tâm lo-sợ gì đến mối nguy-hại đói ăn. Sự dứt ngang sự nhịn ăn, ăn lại lúc chưa thiệt đói vì người săn-sóc thiếu kinh-nghiệm nghĩ rằng người bệnh «nhịn ăn đã lâu ngày » là một điều ghê-tởm, một sự lăng-nhục cho phương-pháp không được mấy ai tán thưởng. »

Carrington lưu-ý có nhiều trường-hợp bại-xuội và những bệnh tật khác mà luôn-luôn có sự cải-thiện hằng ngày nhưng đến khi dứt ngang cuộc nhịn ăn thì sự tiến-bộ kia dừng lại nên sự lợi-ích cho cơ-thể tương-đương với thời-gian nhịn ăn. Cho nên nếu 30 ngày nhịn ăn là cần-thiết cho một căn bịnh nào đó mà người bệnh chỉ nhịn đến 20 ngày thì họ chỉ thu hoạch được 2 3 kết-quả mong-muốn, mà đôi khi những ngày sau cùng của cuộc nhịn ăn lại là những ngày đem lại nhiều kết-quả hơn cả.

Người ta thường nghĩ rằng thêm hay bớt năm, mười ngày nhịn ăn thì kết-quả cũng chẳng khác nhau là bao chứ không biết rằng đôi khi thành-công hoặc thất-bại được quyết-định ở những ngày đó.

Ta có thể nói rằng không có một cách gì để quyết-định trước thời-gian nhịn ăn cần-thiết cho bệnh nhân. Ta không nên giới-hạn độc-đoán thời gian nhịn

ăn trừ trường-hợp người bệnh không có đủ thì giờ thuận-tiện để tiếp-tục đến cùng. Chỉ có cơ-thể của người bệnh là minh-định được lúc nào kỳ nhịn ăn nên chấm dứt. Sự thèm ăn trở lại đôi khi chỉ là ảo-tưởng của người bệnh nếu sau đó không lâu cảm giác thèm ăn không còn nữa. Còn sự-thèm ăn thực thụ trở lại thì nó vẫn tiếp tục mãi cho đến khi được trở lại mới thôi.

Người ta thường bảo rằng lúc nào lưỡi người nhịn ăn sạch trở lại thì nên ăn trở lại nhưng hiện tượng nầy không nhất-định.

Có người lưỡi sạch mà vẫn chưa thấy thèm ăn vì cơ-thể đã được thanh-lọc sạch-sẽ nhưng thức ăn dự-trử chưa vơi. Có người thèm ăn trở lại nhưng lưỡi vẫn bợn nhơ vì thức ăn dự-trử đã hết trong cơ-thể chưa được thanh-lọc hoàn-toàn. Cũng có nhiều trường-hợp lưỡi người nhịn ăn sạch-sẽ từ đầu đến cuối. Nhưng thông-thường nếu có sự nghỉ-ngơi thật sự về tâm-trí, thể-chất và giác-quan thì ít khi xảy ra cái chuyện chất dự-trử cùng-kiệt trước khi cơ-thể được gột rữa trong sạch hoàn-toàn.

Trên đây là nói trường-hợp thuận-tiện và lý-thuyết tuyệt-đối nhưng trên thực-tế ta nên xử-dụng linh-động vì có những người bệnh không cần-thiết một kỳ nhịn ăn trọn-vẹn. Có người phải nhịn ăn trọn kỳ cũng như có người nếu không nhịn ăn trọn kỳ thì không lành bệnh được.

Thông-thường thì sự nhịn ăn phải tiếp-tục cho đến khi đạt kết-quả dự-định nhưng tùy trường-hợp ta cũng có thể châm-chế ví-dụ trong các bệnh cấp-tính người ta có thể tiếp-tục nhịn ăn khi mà các triệu-chứng trầm trọng còn tiếp-diễn và sau đó nhịn ăn cho đến

lúc nào sự thèm ăn tự-nhiên trở lại.

Nhưng trong các bệnh kinh-niên không phải bao giờ người ta cũng có thể nhịn ăn đến cùng. Nếu một người bệnh kinh-niên trong lúc nhịn ăn mà không thấy xảy ra các biến-chứng gì thì dĩ-nhiên là cứ tiếp-tục cho đến khi lành bệnh hoặc sự thèm ăn trở lại. Nhưng không nên quyết định một cách độc-đoán một thời-gian 30 ngày hoặc dài hơn nữa như một cuộc thách-thức. Nếu là trường-hợp cần-thiết một cuộc nhịn ăn dài hạn mà người bệnh quá suy-nhược thì nên tổ-chức cuộc nhịn ăn làm nhiều kỳ ngắn hạn, trong thời-gian chuyển-tiếp nên ăn uống cho đúng quân-bình Âm-Dương.

Thường thường những người yếu và gầy chịu đựng sự nhịn ăn giỏi hơn những người bệnh mạnh và mập.

Trên kinh-nghiệm thì một kỳ nhịn ăn dài ngày kết-quả bao giờ cũng công-hiệu và vừa ý hơn một loạt nhịn ăn ngắn hạn. Rất nhiều người chỉ nhịn ăn độ 5, 3 ngày lại mong-muốn đạt kết-quả chỉ có thể thực-hiện với một kỳ nhịn ăn 5, 7 tuần hay hơn nữa.

Ta nên suy nghiệm kỹ về phép nhịn ăn rồi quyết-định mà thi-hành cho đến nơi đến chốn, hoặc là không tin hay lo sợ thì chớ nhịn ăn để khỏi phải thất-vọng vì trong 5, 7 ngày nhịn ăn cơ-thể làm cho bài-tiết, hóa giải cái hậu-quả của bao nhiêu năm ăn uống bừa-bãi trái thiên-nhiên, thiếu quân-bình Âm-Dương. Sự hồi-phục thường được nhanh-chóng trong các bệnh cấp-tính, nhưng nhịn ăn 5, 7 ngày thì kể ra cũng chưa đủ. Còn các bệnh kinh-niên dĩ-nhiên là muốn kết-quả được mỹ-mãn thì phải qua một thời-kỳ nhịn ăn khá dài mới đặng.

— IX —

CHẤM DỨT THỜI-KỲ NHỊN ĂN

Những dấu-hiệu thông-thường để chấm dứt công-cuộc nhịn ăn giúp ta minh-định giới-hạn thời-kỳ nhịn ăn và thời-kỳ đói ăn :

— Sự đói bụng và thèm ăn tự-nhiên trở lại. Đây là dấu-hiệu quan-hệ chính yếu hơn cả và thế nào cũng có không bao giờ thiếu sót sai chạy.

— Hơi thở ra trong phần lớn thời-gian của thời kỳ nhịn ăn thường hôi-hám, đã trở thành dễ chịu và thơm dịu.

— Lưỡi trở nên sạch : lớp bợn trắng đã sạch mất.

— Nhiệt-độ trong người mà trước đó trên hay dưới mức trung-bình nay nhờ nhịn ăn đã trở lại trung-bình và giữ vững ở mức ấy.

— Tiết-điệu và tần số của mạch trở thành bình thường.

— Những phản-ứng trên da và những phản-ứng khác trở lại bình-thường.

— Lưỡi đáng, miệng lạt cũng biến mất.

Sự xuất-tiết nước bọt trở lại bình-thường.

— Mắt trở thành trong, sáng và thị-giác tinh-anh hơn.

— Các chất bài-tiết mất mùi hôi-hám

— Nước tiểu trở thành trong.

Carrington mô-tả những cảm-giác của người bệnh nhịn ăn trong giai-đoạn nầy như sau : « Sự trẻ-trung đến một cách bất-ngờ và trọn-vẹn ; một cảm-giác thư-thới, nhẹ-nhàng, hăng-hái và khoẻ-mạnh tràn-ngập người bệnh nhịn ăn, đem đến sự thích-thú, một cảm-nghĩ yêu đời và một cảm-tưởng vui-vẻ dồi-dào trong người. »

Lỗi-lầm thường mắc phải là người ta đã chấm dứt quá sớm nghĩa là trước khi công-việc làm cho trẻ-trung được hoàn-thành, là một điều đáng ghét một sự lăng-nhục đáng phàn-nàn cho phương-pháp nhịn ăn.

Sự săn-sóc chu-đáo cần-thiết cho việc chấm-dứt cuộc nhịn ăn tỷ-lệ với thời-gian của kỳ nhịn ăn và tình-trạng sức-khoẻ của người nhịn ăn.

Phương-pháp thích-hợp nhất để chấm dứt cuộc nhịn ăn là nước cháo gạo lứt lỏng hoặc nước gạo lứt rang. Ta có thể bắt đầu bằng 1 tách nước gạo lứt rang 1 giờ sau uống thêm 1 tách nữa. Ngày đầu cứ mỗi giờ ta có thể uống 1 tách nước gạo lứt rang như vậy.

Ngày thứ 2 ta có thể uống mỗi lần 2 tách nước gạo lứt rang nhưng lại uống cách 2 giờ một lần.

Ngày thứ 3, thứ 4 người ta có thể ăn cháo gạo lứt

rang hay ăn cháo gạo lứt loãng nấu thật nhừ với chút muối.

Đến ngày thứ 5 thì có thể ăn cháo gạo lứt hầm với đậu đỏ thật nhừ nhưng nấu đặt ăn với muối nhưng không bao giờ nên ăn no. Ăn no là điều tối kỵ sau thời-kỳ nhịn ăn.

Đến ngày thứ 6, thứ 7 thì có thể dung thêm các thức sữa bột thảo-mộc ca-phê OHSAWA, nước súp ca-rốt, su v..v...

Từ ngày thứ 8 trở đi, tốt hơn hết là nên ăn điều độ cơm gạo lứt theo cách số 7, 6 hoặc 5 hay thật kỷ. (1)

Trên đây là cách ăn chuyển-tiếp của các kỳ nhịn ăn dài hạn, còn những kỳ nhịn ăn ngắn hạn dĩ nhiên đòi hỏi thời gian thận-trọng ít thua. Nên tránh sự chấm dứt cuộc nhịn ăn bằng những thức ăn nhiều Âm-tính và nhất là đồ hộp.

Nếu muốn đạt kết-quả tối đa của một kỳ nhịn ăn, giai-đoạn chuyển-tiếp từ sự nhịn đến sự ăn uống bình-thường trở lại hết sức thận-trọng lưu-tâm ; sự thành-công trong việc nhịn ăn một phần cũng nhờ cách thức ăn uống kỷ-lưỡng, dè-dặt và thiện-chí của người nhịn ăn. Giai-đoạn chuyển-tiếp phải thi-hành từ-từ. Các tạng-phủ lâu ngày bỏ qua các thực-phẩm đưa từ bên ngoài vào nay phải tập cho thích-ứng lần trong công-việc tiêu-hóa và máu-huyết cũng như máy lâm-ba đều không nên đột-ngột mang chứa quá nhiều chất bổ-dưỡng. Đành rằng hạn-kỳ nhịn ăn đã chấm dứt

(1) *Xem ở phần phụ-lục*

nhưng những cố-gắng bài-tiết các độc-tố trong cơ-thể dù sao vẫn tiến-hành nên máu huyết vẫn chuyển-vận những cặn-bã cũng như những chất độc để loại trừ ra khỏi cơ-thể. Quá-trình gột rửa này sẽ bị trở-ngại nếu ta thình-lình ăn uống vào quá nhiều và do đó gây một sự khó-chịu, bức-rứt trong khắp thân-thể, một sự tái lại triệu-chứng bệnh cũ nếu có và những sự hỗn-loạn về tuần-hoàn cũng như các cơ-năng khác. Sự kiến-tạo, các mô trong cơ-thể muốn tốt đẹp phải thi-hành thong-thả và điều-hòa. Mọi sự hấp tấp hối-hả chỉ tổ gây thêm những tế-bào bệnh-hoạn mới.

Cách ăn trong thời-gian chuyển-tiếp tùy-thuộc vào thời-tiết, khí-hậu, thể-chất và tình-trạng sức-khoẻ từng người. Người yếu-đuối nên ăn thức ăn nhẹ trong thời gian lâu hơn người khoẻ-mạnh, mùa lạnh nên ăn thức ăn nóng hơn mùa nắng v..v...

Thông-thường người nhịn ăn có khuynh-hướng muốn ăn nhiều, một phần vì thấy đói, vì thèm ăn nhưng cũng vì muốn chóng lên cân. Thân bằng quyến thuộc cũng thúc-đẩy ăn cho mau lại nghìn. Nên thận-trọng trong các thực-phẩm dùng sau khi nhịn ăn vì người nhịn ăn thường có khuynh-hướng thích ăn lại những món ăn dù là tai hại mà họ có thói-quen ham chuộng trước kia chứ đừng tin rằng thức ăn vì mà người bệnh thèm là thức ăn phù-hợp với tạng-phủ người đó như lắm người đề-xướng. Tuy vậy nhờ sự nhịn ăn bản-năng con người trở nên linh-mẫn hơn nên sau đó sự lựa chọn thức ăn phù-hợp với cơ-thể có lợi cho sức khoẻ được phát-triển tinh-tế hơn trước nhiều nhưng mấy khi lý-trí thắng sự ham khoái-lạc của giác-quan,

Cho nên tốt hơn hết là nên thận-trọng áp-dụng cách ăn uống tuần-tự chỉ bày trên hơn là vì hiếu-kỳ chấp-nhận những lý-thuyết kỳ-quái hay lạ-lùng hấp-dẫn những tai hại không chừng.

Thời gian đói bụng thèm ăn sau một kỳ nhịn ăn dài hạn thường tồn-tại đến vài tuần hay lâu hơn nữa cũng nên. Trong thời-kỳ nầy nếu ăn uống cho thỏa-mãn thì rất mau lên cân nhưng sự bội thực sẽ đem đến bệnh-tật hoặc sự khó chịu trong người làm tiêu-hao một phần lớn những sự ích lợi thu-hoạch được trong thời-kỳ nhịn ăn. Trên kinh-nghiệm thực-tế người ta thấy rằng những người lên cân chóng quá sau thời-kỳ nhịn ăn thì các bắp thịt không được cứng chắc như nơi những người lên cân chậm dần-dần. Trường-hợp lên cân hay sụt cân khác hẳn chưa nhịn ăn đều là những kết-quả tốt đẹp đem lại quân-bình cho cơ-thể nhờ sự cải-tạo sinh-lực và điều-hòa bộ máy tiêu-hóa, không nên thấy sự khác biệt nhau mà thắc-mắc.

Nếu nhịn ăn một thời-gian rồi sau đó lại ăn uống bừa-bãi để rồi lại nhịn ăn lần khác thì chẳng khác nào thuyền lủng, nhà dột mà không lo sửa chữa, vá, trám lại để cho nước tuông vào rồi thình-thoảng mới tát bớt nước ra cho nên sau thời-gian nhịn ặn tốt hơn cả và hợp-lý hơn cả là nên ăn uống cho đúng quân-bình Âm-Dương theo phương-pháp OHSAWA để bảo-tồn vĩnh-viễn sức-khoẻ về thể-chất cũng như tinh-thần.

Sau đây là một ít thức ăn nhẹ mà bổ-dưỡng và đúng quân-bình Âm-Dương theo phương-pháp OHSA-WA nên dùng trong giai-đoạn chuyển-tiếp từ lúc chấm dứt nhịn ăn đến lúc ăn uống bình-thường như trước :

Trà gạo lứt : Gạo lứt rang đến khi nào vàng sầm. Một muỗng gạo rang, 10 muỗng nước, bắt lên nấu cho sôi. Bỏ một tí muối vào và uống. Xác gạo dùng để ăn rất tốt.

Nước gạo lứt rang : Rang gạo lứt nâu sầm như cà phê, xúc một muỗng day đổ vào 1 lít nước với một ít muối nấu trong 1 giờ. Đó là thức uống tuyệt diệu mà ta có thể dùng thay chè đen hay chè xanh, rất hữu ích cho mọi bệnh-nhân cũng như cho tất cả mọi người, nhất là về mùa hạ.

Ca-phê gạo lứt : Gạo lứt, kê lứt, bo-bo lứt, đậu huyết, hạt sen, các thứ bằng nhau, rang cho đến khi nào xuống màu nâu sầm là được. Bỏ vào xay ca-phe xay nhỏ hoặc tán nhỏ rồi rây kỹ. Mỗi lần uống, xúc một muỗng ca-phê đó bỏ vào ấm nước với một tách nhỏ nước đun cho sôi, thêm vào chút muối. Rất tốt cho những người làm việc bang trí não, bị bệnh nhất đầu. Người có sức khoẻ cường-tráng có thể dùng một muỗng nhỏ đường đen thay muối.

Cháo gạo lứt rang : Rang gạo lứt cho nâu sầm như rang ca-phê. Lấy 50 gr nấu trong 1 lít nước, thêm vào một chút muối để sôi từ-từ cho nước cạn còn một nửa. Đó là một thức ăn trị-liệu sơ-bộ rất hữu-ích cho tất cả mọi người bệnh cũng như mọi người ốm mới khỏi dang thời-kỳ dưỡng sức.

Cháo gạo lứt đặc-biệt : Dùng dầu olive hay dầu mè chiên vàng gạo lứt (10 gạo 1 dầu) rồi dùng gạo ấy nấu cháo (mau nhất cung phải 1 giờ).

Cơ-rêm gạo lứt : Rang một muỗng lớn đầy gạo

lứt cho đến khi vàng hoe. Xay hoặc tán bột ra, chiên vàng trong hai muồng dầu mè hoặc dầu olive. Thêm nước nấu sôi cho thật lâu. Bỏ muối hơi mặn.

Cơ-rem gạo lứt rang : Nấu cháo gạo lứt rang thật nhừ, đổ vào trong cái bao vải ép thật hết nước. Lấy nước đó bắt lên nấu cho cạn bớt từ 10 o/o đến 20 o/o. Rất tốt cho những người bệnh thật yếu và những người ăn không biết ngon.

Sữa thảo-mộc : Rang vàng riêng từng thứ : Gạo lứt 40 o/o, bo-bo 15 o/o, nếp lứt 15 o/o, kê lứt 15 o/o, mè 10 o/o, đậu nành 5 o/o. Muốn rang cho khỏi sống ở trong, gạo, nếp, bo-bo và đậu nành phải ngâm nước độ 7 giờ đồng hồ, để cho ráo nước hày rang. Xay thành bột thật mịn để vào phẩu đậy kín.

☆

— X —

MƯỜI ĐIỀU TÂM-NIỆM CỦA NGƯỜI TUYỆT-THỰC

1 — Nhịn ăn là thuận theo tự-nhiên để Âm-Dương trong cơ-thể tự điều-chỉnh lập lại quân-bình, linh-năng điều-khiển các tế-bào tự-phân để nuôi dưỡng cơ-thể lấy chỗ thừa bù chỗ thiếu, cải-tạo lại các tạng-phủ điều-hòa lại khí-huyết, phục-hồi, cải-thiện lại sinh-lực.

Cái bổn-phận đầu-tiên và tối yếu của người nhịn ăn là đừng làm gì nghịch lý với lẻ tự-nhiên trên ; muốn thế ta không nên ăn bất kỳ một thực-phẩm gì bất kỳ dưới một hình-thức nào và cấm uống rượu, trà, cà-phê, hút thuốc v.v.... Một lượng rất nhỏ các thứ trên cũng đủ làm tê-liệt công việc bài-tiết các tế-bào đang lợi-dụng sự nghỉ-ngơi nhờ lúc nhịn ăn để đào-thải các cặn-bã. Sự nghỉ ăn phải tuyệt-đối nếu không các cơ-quan sẽ bị ngăn-trở trong việc bài-tiết và cải-tạo.

2 — Ta nên nhớ rằng trong những ngày đầu mới nhịn ăn, các tế-bào đau hoặc yếu, các cặn a-cit u-ric, các độc tố của cơ thể, các khí độc, các chất thừa của

tế-bào bị đốt cháy đều được tiêu-hủy và bài-tiết từng đợt, do đó có những biến chứng trong lúc giải-độc với những sự đau-đớn đặc-biệt : nhức mỏi toàn thân nhức đầu, chóng mặt v.v.... nhưng các triệu chứng áy không có gì đáng lo-sợ mà trái lại còn đáng mừng vì như vậy tỏ ra rằng sự gột rửa, tẩy độc cơ-thể được tiến-thành thuận-lợi.

3 — Cảm giác đói đôi khi rất mãnh-liệt lúc mới bắt đầu nhịn ăn là một cảm-giác đói giả-dối mà ta không bao giờ nên yếu lòng nhương-bộ chìu theo. Đó chỉ là một sự đòi hỏi phù-ảo phát-sinh sau sự kích-thích các niêm-mạc của dạ-dày và ruột gây ra do các độc-tố bị bài tiết. Cảm-giác nầy không mấy chốc tự-nhiên sẽ dịu lại rồi biến mất.

4 — Trong lức nhịn ăn nên tịnh thân cũng như tịnh tâm nhất là đừng để ám-ảnh bởi ý nghĩ thèm ăn hoặc khao-khát tơ-tưởng các món cao-lương mỹ-vị. Những tư-tưởng nầy làm suy nhược rất nhiều tinh-thần người nhịn ăn và làm trở ngại ý-chí đeo-đuổi đến cùng thời-hạn nhịn ăn cần-thiết.

5 — Ta nên ý-thức chính-xác rằng chất mỡ trong cơ-thể không làm nên sức-khoẻ, sự sụt cân trong thời gian nhịn ăn biểu-lộ sự đào thải các tế bào bệnh tật, các mô vô dụng, các chất độc tích-tụ trong cơ-thể làm tê-liệt mọi cơ-năng. Phải dứt bỏ niềm lo sợ, sự yếu-đuối vì đói ăn ; muốn thắng ý-niệm đó ta chỉ cần nhớ rằng có những kỳ nhịn ăn vô-hại kéo dài đến trên 70 ngày là thường.

6 — Ta nên lưu-tâm rằng cơ-thể đòi hỏi trong thời-gian nhịn ăn những sự chăm sóc và giữ-gìn vệ-

sinh cho được chu-đáo để có thể giúp-đỡ và thúc-đẩy sự bài tiết các độc-tố trong cơ-thể qua phổi và da. Người nhịn ăn phải sống nơi thoáng-khí, trong không khí trong lành nhất là đừng bợn khói thuốc là thứ rất tai-hại cho người nhịn ăn.

Thỉnh-thoảng 5, 7 ngày nên vào nơi kín gió dùng khăn nhúng nước nóng vắt ráo lau sạch mình-mẩy. Mỗi ngày nên hoạt động nhẹ hoặc đi tản-bộ chút ít cho khí huyết lưu-thông.

7 — Nhịn ăn là một « cuộc giải-phẫu không dùng dao mổ », vậy ta nên để cho thân-tâm nghỉ-ngơi, tránh sống xao-động nhất là đừng thức đêm; giấc ngủ ban đêm rất cần-thiết, dù ngắn dù dài rất có tính cách bồi dưỡng. Người nhịn ăn phải giữ cho cơ-thể luôn-luôn ấm-áp.

8 — Cũng giống như sau một cuộc giải-phẫu, thời-kỳ chuyển-tiếp ăn uống trở lại và thời-kỳ tịnh-dưỡng phải được săn-sóc rất chu-đáo. Trước hết nên ăn những thức ăn nhẹ theo nguyên-lý Âm-Dương và tránh các thức ăn có huyết-tính. Điều đáng lưu tâm mà người ta hay khinh-suất là không nên trở lại cuộc đời hoạt-động quá sớm. Ta phải để cho tế bào mới được cải-tạo có đủ thì giờ phục-hồi sinh-lực và trở lại hoạt-động bình thường bởi vì nếu quá hấp-tấp dùng sức quá độ, người ta không khéo sẽ phung phí một cách vô-ích một phần lớn những thành quả tốt-đẹp thu hoạch được trong thời-gian nhịn ăn vừa qua.

9 — Trong thời gian nhịn ăn không phải chỉ có thể-chất mới nghỉ-ngơi và cải tạo toàn diện mà tinh-thần, tâm

linh cũng phải nghỉ-ngơi, cải-tạo bằng những tư-tưởng trong-sạch, cao-quí.

10 — Cuối cùng nhịn ăn phải là khởi-điểm của một cuộc đời mới, chú-trọng về tinh-thần, về đạo-đức hơn, hướng-thượng hơn. Bài học nhịn ăn phải dạy cho ta đừng tái phạm những lỗi lầm cũ về phép dưỡng-sinh, về Dịch-Lý Âm-Dương của vũ-trụ. Nhịn ăn có thể dẫn chúng ta đến chỗ trí-tuệ để tránh bả phù-hoa, hiểu lẻ thiều-dục, tri-túc mà trở về Giác-lộ là cội-nguồn của chân hạnh-phúc vô-biên.

★

KẾT LUẬN

Nếu ta đã có quan-niệm Âm.Dương tuy đối-lập nhau nhưng bổ-túc tương-trợ cho nhau thì bệnh tật chính là một quá-trình cải-tạo cho sức-khoẻ, là một tiếng còi báo động cho ta biết sự sai lầm trong cách ăn uống hằng ngày, là một phản ứng do bản-năng của cơ-thể để bảo-vệ sức-khoẻ của mình. Ví-dụ nôn mữa là một căn bệnh hay là một cách đào-thải một thức ăn không thích hợp ra khỏi dạ-dày. Ho là một bệnh hay là một hành-động cần thiết để tẩy-khứ các chất có hại ra khỏi đường hô-hấp ? Đi tả là một bệnh hay là một quá-trình khai trừ những chất độc địa ra khỏi bộ tiêu-hóa. ? Các chứng viêm là một căn bệnh hay là một quá-trình tái tạo, phòng thủ để nối xương, liền thịt, đóng sẹo hoặc đẩy các vật lạ ra ngoài. Sốt là những căn bệnh hay là những hoạt động để chữa bệnh của cơ thể ? Như vậy bệnh có phải là kẻ thù của ta chăng ? Bệnh là gì ? Bệnh phải chăng là một sự quật-khởi của cơ thể để đem lại quân-bình

cho cơ-thể là một tín-hiệu để người bệnh kịp thời sửa chữa lại sự ăn uống bừa-bãi của mình. Phép nhịn ăn không thừa nhận sự hiện-hữu của hàng trăm hàng nghìn bệnh mà chủ trương mọi trạng thái gọi là « bệnh » như những sự biểu-lộ khác nhau một tình-trạng duy nhất : sự thiếu quân-bình Âm-Dương trong cơ thể gây ra do ăn uống sai lầm.

Nhịn ăn trước hết là sự nghỉ-ngơi cho cơ-thể mà không có một loại bệnh tật nào mà sự nghỉ-ngơi lại không đem lợi ích. Sự nghỉ ngơi là một dịp tốt để các cơ quan kiến-tạo lại những cơ-cấu hư hại phục-hồi sinh-khí. Nhịn ăn giúp cho cơ thể bài-tiết các độc-tố tích-tụ trong máu huyết, ứ đọng trong các mô. Nhịn ăn làm tẻ trung các tế-bào, các thớ thịt hơn bất cứ một phương-pháp nào. Nhịn ăn làm tiêu số mỡ thừa cũng như các mụt nhọt, ung-sang trên cơ thể bằng cách tự phân hóa để nuôi các mô cần thiết cho sinh mệnh. Sau thời-kỳ nhịn ăn cơ thể đồng hóa hữu-hiệu hơn các thức ăn bổ-dưỡng nên thường sau đó được lên cân hơn trước kia nơi những người gầy-gò.

Sau thời kỳ nhịn ăn nếu biết ăn uống đúng quân bình Âm-Dương thì cơ thể sẽ được mãi mãi sức khỏe Bệnh là bạn chứ không phải là thù, có thù chăng là quan-niệm lầm lạc của ta về phép ăn uống không hợp với quân bình Âm Dương. Kẻ thù của ta chính là kiến-giải lầm lạc của ta chứ không phải là bệnh, là vi trùng v.v. . . Trong lúc nhịn ăn cơ thể tiết-kiệm sinh-lực cần thiết dùng trong việc tiêu-hóa dùng vào việc khác như hàn gắn các vết thương, cải-tạo các cơ-cấu hư hỏng, chống lại các vi trùng v.v . . . Sinh lực không

thể trong cùng một lúc phung-phí trong nhiều lãnh.vực: cơ-quan nầy hoạt-động quá nhiều bắt buộc cơ-quan khác kém phần hoạt-động. Sinh-lực để dành ở một hoạt-động nầy sẵn-sàng được đem xử-dụng hữu-hiệu cho một hướng hoạt-động khác là một luật tương-quan của các tạng-phủ trong người .

Bác sĩ Walter nói rằng : « Không có một phương-pháp trị-liệu nào có thể cải-tạo sinh-lực thần-hiệu bằng cách nhịn ăn. Đây là một phương-pháp thiên-nhiên lợi lạc trong mọi bệnh-tật, giúp sự tuần-hoàn, cải-thiện sự tiêu hoá, tăng-cường sự bài tiết, phục-hồi sinh-lực, hưng vượng sinh-khí chẳng gì so-bì kịp. Nhịn ăn cần-thiết cho bệnh kinh-niên cũng như bệnh cấp-tính. »

Theo triết lý Đông-phương thì nhịn ăn là phương pháp chữa bệnh theo tự nhiên, theo Đạo, theo nguyên tắc vô-vi : « Bất tranh nhi thiện thắng ». Trong lúc nhịn ăn tuy không dùng thuốc men gì để đối.trị bệnh-tật nhưng chính nhờ chỗ con người thật sự không nhúng tay vào mà Đạo tự hành, Âm Dương tự điều-chỉnh lấy . « Đạo Trời ư ? khác nào cây cung dương lên : chỗ cao thì ép xuống chỗ thấp thì nâng lên. Có dư thì bớt đi, hụt thì bù vào. » (Đạo-đức kinh chương 7 7) Người không làm thì Đạo làm nên tuy là « không làm mà không có gì là không làm ». Đó là nguyên-lý của phép nhịn ăn.

Theo nghĩa đó Giáo sư OHSAWA dạy rằng : « Ta không nên chữa một bệnh gì cả bởi vì tự nó sẽ tự điều-chỉnh lấy. Bệnh tật có lý-do tồn-tại của nó. »

Để kết thúc chương cuối nầy ta nhắc lại thêm

một lần nữa lời đối-thoại vắn tắt của Đại Mục-Kiền-Liên và vị Thiên-y Kỳ-Bà trên cung Trời Đao-Lợi :

— Tôi có người đệ tử lâm bệnh nên chữa theo cách nào ?

Kỳ-Bà đáp :

— Nên nhịn ăn là tốt hơn hết . . .

● *SẮP PHÁT HÀNH :*

ZEN VÀ Ý-THỨC MỚI VỀ ĂN CHAY

THÁI - KHẮC - LỄ biên-khảo

Sách khảo-cứu rất công phu và thực-dụng
dày 700 trang
do nhà sách KHAI-TRÍ xuất-bản

PHỤ-LỤC

Ăn uống theo nguyên-lý Âm-Dương của Giáo-Sư OHSAWA

ĂN UỐNG THEO NGUYÊN-LÝ ÂM-DƯƠNG CỦA GIÁO-SƯ OHSAWA

Giáo-sư OHSAWA, người Nhật, tên thật là Nyoiti Sakurazawa, sinh ngày 18-10-1893 tại Kyoto (Nhật-Bản). Ông bẩm-sinh bạc nhược, hồi đang còn bé mẹ và 3 em đều lần-lượt chết về bệnh lao. Năm 16 tuổi, đến lượt ông mắc bệnh ho lao và ung-sang dạ-dày, các bệnh-viện đều bó tay, sau đến nương náu ở một Thiền-viện nhờ ăn uống phải phép mà lành bệnh. Từ đó ông khởi tâm hy-sinh cả cuộc đời để nghiên-cứu Dịch-lý và Đông-y, khám-phá và truyền-bá phương-pháp theo nguyên-lý Âm-Dương có công-năng cải tạo sinh-lực tăng gia tuổi thọ, chữa lành tất cả mọi bệnh tật gồm cả các bệnh mà người ta thường gọi là nan-y như : phong-cùi, ung-thư, ho-lao, suyễn, đau tim, bón v.v...(1)

Sau một thời-gian dài thực-nghiệm, ngày nay trên thế-giới có rất nhiều người ở hầu hết các nước văn-minh đã hưởng-ứng và hoan-nghênh nhiệt-liệt phương-

(1) *Muốn hiểu rõ phần lý thuyết cũng như cách thực-hành, xin đọc tác phẩm « Zen và Dưỡng-sinh ».*

pháp dưỡng-sinh và trị-liệu giản dị của Giáo-sư OHSAWA, trong số môn đồ của người có rất nhiều vị y-khoa bác-sĩ danh tiếng ở Nhật-bản cũng như ở Âu-châu và Mỹ-châu.

Giáo-sư OHSAWA đã nhiều lần nhắc đi nhắc lại rằng phương-pháp ăn uống theo Dịch lý Âm-Dương không phải do ông phát-minh mà chính đã có sẵn trong nền Đông-y nguyên thủy từ 5000 năm rồi.

Vì phép trị liệu quá thuần-phát, cách ăn uống quá giản-dị, lúc ban đầu không mấy ai tin-tưởng nhưng dần dần thấy kết quả ra ngoài ước-vọng, lúc bấy giờ suy-nghĩ kỹ người ta mới thấy rõ sự nhiệm mầu của lý-thuyết Âm-dương trong phương pháp OHSAWA.

Theo Dịch-lý của Đông-phương vạn-sự vạn-vật trong vũ-trụ đều được chia ra 2 nguyên-tính tương phản nhau nhưng lại bổ túc cho nhau là Âm và Dương. Hai sức mạnh này có thể vì tương-tự như cực Bắc và cực Nam của chiếc la-bàn. Cũng như chiếc la-bàn giúp cho nhà hàng-hải định hướng cuộc hành-trình, luật Âm Dương biết áp-dụng hướng-dẫn cuộc đời ta đi vào nẻo hạnh-phúc như ý.

Âm xua đuổi Âm: Dương đẩy lùi Dương, Âm quấn-quít Dương và Dương hấp-dẫn Âm. Nhưng theo Dịch-lý ta đừng nên có thành-kiến có một sự gì, vật gì tuyệt-đối Âm hay tuyệt-đối Dương trong cõi đời này. Những gì có nhiều Dương-tính hơn Âm tính thì gọi là Dương và trong trường hợp những gì có nhiều Âm-tính hơn Dương-tính thì gọi là Âm. Thí dụ củ sắn dây có nhiều Dương-tính hơn củ khoai mì tức là Dương đối với củ khoai mì nhưng lại ít Dương-tính

thua củ sâm có nghĩa là Âm đối với củ sâm.

Theo Đông-y cổ truyền, cơ-thể con người được xem như là do các thực-phẩm biến-cải ra và bệnh-tật là những hiện tượng mất quân-bình xảy ra trong khi biến cải ấy. Con người là kết-quả của những gì mình đã ăn thì bệnh tật theo nguyên tắc đều phải được chữa lành bằng cách điều-chỉnh lại các món ăn hằng ngày. Chọn một số đồ ăn nhiều Dương-tính cho một người ăn trong một thời gian ta có thể thay đổi trạng thái Âm của người ấy và biến người ấy thành một người có nhiều Dương-tính. Thông-thường người ta mắc bệnh tật là vì quá lạm-dụng các thức ăn Âm làm chênh-lệch cán cân quân-bình Âm-Dương của cơ-thể, vì vậy Giáo sư OHSAWA thường khuyên chúng ta nên chọn các thứcăn nhiều Dương-tính.

Những đặc-tính của âm là : mềm, lạnh, nhẹ, tối, tĩnh, có khuynh-hướng ly-tâm, bành-trướng, đi lên, chứa nhiều nước, sinh tố C, những chất hóa-học như potassium (K), o-xy, a-zốt, lưu-huỳnh, si-lic, phốt-pho, cal-ci, aluminium v.v... có màu xanh, chàm, tím, có vị chua hay ngọt. Do những đặc-tính trên, thực-vật Âm tương-đối với động-vật Dương.

Trái lại những đặc-tính của Dương là : cứng, nóng nặng, sáng, động, có khuynh-hướng hướng-tâm, thu-súc, hạ xuống, chứa ít nước, sinh-tố D, K, những chất hóa-học như sodium (Na), hyt-ro, cac-bon, magnésium, thạch-tín v.v..., có màu đỏ, da cam, vàng, lục, có vị mặn hay đắng. So-sánh căn cứ theo các đặc-tính trên, động-vật tương-đối Dương đối với thực-vật Âm.

Trên phương-diện sinh-lý và tâm-lý kể như Âm những người khí chất lãnh-đạm, sợ rét, da mát và hơi ướt, sắc mặt xanh, màu da trắng, tóc dịu, lông ít, hay rụng tóc, thịt mềm hầu lộ, huyết-mạch yếu, dương-sự kém, chóng mệt trong sự giao-hoan, hay bị di-tinh, phổi yếu, giọng nói nhỏ, hay trịt mũi, ti vị kém, hay bị đi tả, đầy bụng, không chịu được các thức ăn mát lạnh và các món ứ-trệ không tiêu. Tánh tình thì hay gắt gỏng, do-dự, kém trí nhớ, nhát gan, bất mãn, liếng-thoảng, kém nghị-lực, mất quân-bình về tinh-thần.

Trái lại được xem như Dương những người khí-chất huyết-tánh, thân-thể vạm-vỡ, không sợ rét, da nóng, sắc-diện tươi tắn, màu da sậm, tóc rậm và đen, phổi tốt, hơi thở mạnh, giọng nói to, tráng dương, ham chuyện sắc dục, tiểu-tiện lợi, đại tiện táo, tỳ-vị tốt ăn gì cũng tiêu nhưng không hạp các thức ăn táo-nhiệt, tân-tán, kích-thích. Tánh tình thì hoạt-động cương nghị, can-đảm, quả-quyết, khoan-dung ưa xã-giao, trí nhớ tốt, vui-vẻ, quảng-đại, sáng-suốt, thần kinh và tinh-thần vững-trãi nhưng trong trường-hợp quá khích lại rất nóng giận.

Sở dĩ con người này thuộc Âm, người kia thuộc Dương là do 2 yếu-tố chính : phần tiên-thiên do di-truyền bẩm-thụ của ông bà, cha mẹ và phần hậu-thiên do cách ăn uống của bà mẹ trong thời-kỳ thai-nghén cùng cách bú mớm hằng ngày của họ. Cho nên muốn được khỏe mạnh, muốn được chữa lành một căn bệnh nào ta chỉ cần ăn những thực phẩm đem lại cho cơ-thể sự quân bình Âm-Dương thích ứng.

Theo sự khảo cứu của Giáo-sư OHSAWA thì quân-bình Âm-Dương của cơ thể một người khoẻ mạnh phải ở trong tỷ-lệ Âm-Dương bằng 5. Dưỡng như tính chất của thực-phẩm có thể định rõ đại khái tùy theo lượng potassium so với lượng sodium mà nó chứa. Những thực phẩm thích hợp nhất để giữ cái tỷ-số ấy phải là trong sự tương-ứng K/Na = 5.

Căn-cứ trên Dịch-lý, sinh-lý và sinh-vật-học, Giáo-sư OHSAWA khám phá rằng con người là một giống ăn cốc loại (céréalien) chứ không phải là loài ăn thịt mà cũng không phải là loài ăn rau trái nên thực phẩm lý-tưởng của con người gồm đại để 80% cốc-loại và 20% các loại rau trái khác xào với muối biển và một ít dầu thảo mộc. Cốc loại và rau cỏ không nên trồng bằng phân hóa học và rảy thuốc sát trùng. Cốc loại phải hoàn toàn lứt, nghĩa là chỉ xay bỏ cái vỏ cứng mà thôi, còn phần trong của hạt lứt phải được giữ nguyên không được dã bớt cám của nó đi.

Đứng về phương diện hóa-học, gạo máy thiếu sinh tố B1 thiên nhiên (đa số nằm trong cám và riêng phần phụ của mộng lúa gọi là scutellum đã chiếm hết 2/3 chất thiamine) nên một khi được tiêu-hóa cơ thể không thể đốt sạch chất glu-cit thành CO_2 + HO_2 cho nên thứ sót lại là những chất độc gây ra những bệnh ngầu - phát về thần - kinh có thể thí nghiệm một cách dễ dàng ở loài động vật, đặc-biệt là nơi giống bồ-câu (bệnh đa thần kinh viêm). Các bệnh ngầu-phát kia dĩ nhiên sinh ra thực phẩm bản-chất thiên nhiên nó vốn vô hại.

Ăn chú trọng nhất là nhai thật kỹ để tiêu hóa

một phần lớn các cốc-loại ngay từ mồm nhờ diếu tố ptyaline ở trong nước bọt.

Thức ăn tạo ra cơ thể và cơ thể con người cũng như mọi sinh vật là một cơ cấu biến-dịch không ngừng. Từng phút, từng giây, từng sát-na, hằng hà sa số tế-bào nầy diệt đi và những tế-bào khác sinh ra thay thế. Tuy sanh diệt, diệt sanh như vậy mà xem bề ngoài tuồng như không mấy đổi thay cũng như không mấy ai nghĩ rằng mình không bao giờ tắm được hai lần cùng một thứ nước trên dòng sông trôi lờ-lững.

Ngày nay khoa-học áp-dụng các chất đồng-vị trong địa hạt sinh-vật học đã có thể chứng minh rằng các chất prô-tê-in trong cơ thể chúng ta được hoàn toàn thay thế chỉ trong vòng chừng 1 tháng. còn máu huyết thì được đổi mới hoàn toàn trong vài mươi hôm.

Bác-sĩ Alexis Carrel tả sự thay đổi bất tuyệt đó của cơ thể chúng ta bằng một hình ảnh ý nhị : «Con người là một thác nước Niagara, bề ngoài nó có vẻ lúc nào cũng như lúc nào nhưng thật ra thì nước cứ chảy đi và đổi mới mãi không ngừng với một tốc độ kinh hồn. » Hơn 5.000.000 lít máu chảy ngang các tế bào của chúng ta mỗi năm. Và bao nhiêu triệu lít dưỡng khí... Chúng ta ăn uống khoảng 60 ki-lô đồ ăn và thức uống mỗi tháng. Như vậy là chúng ta tổ-hợp cơ-thể mình 12 lần trong 1 năm. Thật đúng là một sự hóa-thân lại. Mọi sự biến hóa trong cơ-thể như vậy gọi là đại-tạ (métabolisme) được chia làm hai loại tóm tắt như sau : « Cơ-thể ta cần thức ăn và

khí trời để sống nhưng phải đồng-hóa các chất ấy bằng cách tổng-hợp thành những sinh-chất phù hợp với cơ-thể mình. Trạng thái đó gọi là sự tiến-biến (anabolisme). Cơ-thể muốn bảo-tồn cần phải có năng lượng và muốn làm công việc thay-thế các tế-bào già chết cũng phải cần có năng-lượng. Muốn có số năng-lượng cần-thiết trên, cơ-thể phải phá-hoại một số sinh-chất bằng cách o-xy-hóa chúng. Những sinh-chất đồng-hóa bị cưa xẻ thành những phần tử nhỏ hơn và cuối cùng thành CO_2 và H_2O Trạng thái dưỡng-dụng nầy gọi là sự thoái-biến (catabolisme).

Các phản-ứng trên được xúc tác nhờ các diếu-tố (enzyme) trong bộ tiêu-hóa và trong toàn cơ thể chúng ta.

Nhìn thấy sự biến-hóa trên, ta hiểu được bí-quyết vì đâu ăn uống bậy bạ thì đau ốm, mau già, sắc đẹp chóng tàn phai và ăn uống theo thuật Trường-sinh của giáo sư OHSAWA lại chữa lành được tật bệnh. làm cho trẻ trung và sống lâu.

Âm-Dương là cội gốc của cây sinh-mạng, khí-huyết ví như cành lá, mà như ai ai cũng thấy rằng thức ăn làm ra khí-huyết, vậy biết lựa chọn thức ăn đúng quân bình Âm-Dương cho cơ thể tức là biết cải tạo phẩm chất của khí huyết mình tức là biết vun tưới gốc rễ cho Âm-Dương sung-túc và quân-bình thì cành lá tự-nhiên tốt-đẹp xinh-tươi vậy.

Phê-bình phép ăn uống theo nguyên-lý Âm-Dương của Giáo-sư OHSAWA bác-sĩ Parodi đã viết : « Chính nhờ Giáo-sư OHSAWA nên tôi nắm được những cương yếu mà tôi tin rằng xác-thật nhất về bệnh-tật, sức-

khỏe, dinh-dưỡng và tôi vẫn mãi mãi nhớ ơn ông về những cương-yếu ấy.

Tôi không bao giờ nghe một trong những buổi nói chuyện của ông mà không rút ra được vài nguyên-tắc hoặc giáo-lý đối với tôi có vẻ đặc-sắc.

Những chiêm-nghiệm trên bản-thân và nơi các người bệnh đã thuyết-phục tôi về sự ích-lợi lớn lao của phép tiết-thực Trường-sinh và những nguyên-lý xây dắp nền-tảng cho phép tiết-thực Trường-sinh ấy. »

TÓM LƯỢC CÁCH ĂN THEO NGUYÊN-LÝ ÂM-DƯƠNG CUA GIÁO-SƯ OHSAWA

Đại-đề thức ăn gồm từ 70 phần trăm đến 90 phần trăm cốc loại lứt và từ 30 phần trăm đến 10 phần trăm rau củ.

CỐC-LOẠI : Gạo, nếp, bo-bo, kê, hắc-mạch, dùng thứ nào cũng được nhưng gạo lứt là thực-phẩm quí hơn cả vì tỷ-lệ KiNa của nó là 4, 5 gần như tuyệt-hảo đối với con người. Nấu cơm gạo lứt thì phải đổ nhiều nước hơn khi ta nấu cơm gạo máy ; lúc cơm cạn cũng để trên bếp than lâu hơn cho cơm đủ chín vì gạo lứt cứng hơn nên lâu chín hơn. Khi cơm sôi, đổ thêm một muỗng cà phê muối biển sống để khi nhai nước bọt ra nhiều hơn. Không nhai cơm được có thể nấu cháo mà ăn cũng rất tốt. Gạo đỏ nhiều Dương-tính hơn gạo trắng.

RAU ĐẬU :

1 — **Khô** : Mỗi ngày có thể ăn thêm một nắm đậu

đỏ, đậu đen hay hạt sen (ăn cả vỏ cứng) nấu chín. Có thể nấu chung với cơm.

Không nên ăn bất cứ một thứ đậu nào khác.

2 — **Các thứ rau củ khác** : Những thứ nên dùng là ca-rốt, củ cải, củ sen, bí đỏ (rợ), hanh, poa-rô, su-bắp, lá bồ-công-anh, rau cúc tằng-ô, rau diếp-mỡ, rau diếp loắn, cresson, rau khoai, mướp đắng.

TUYỆT ĐỐI KIÊNG DÙNG : Cà chua, cà quả, cà dái dê, khoai tây, măng tre, dưa giá, dưa chuột.

KHÔNG NÊN DÙNG : Đậu đủa, đậu la-ve, măng tây, mướp ngọt, ac-ti-sô, dưa gang, củ đậu, giá, nấm, củ cải đường, ớt trái, tiêu...

3 — **Các thức ăn huyết nhục** : Cá, thịt, tôm, cua, mực, sò, hến.v.v... chỉ nên ăn rất ít, còn trong lúc chữa bệnh thì không nên ăn.

4 — **Sữa và các phó sản** : Bơ, fô-mát, sữa chua, có thể dùng chút ít khi lành ; sữa dê nhiều Dương-tinh là tốt hơn cả. Còn khi đau thì không nên dùng.

5 — **Trái cây** : Lành mạnh thì có thể ăn chút ít những loại trái cây như pomme, táo, dâu tây, trái trứng gà, lựu, mảng cầu (nạ). Đang có bệnh thì không được ăn.

6 — **Đường** : Lành-mạnh thì thỉnh-thoảng ăn chút đường đen chế tạo theo phương-pháp cổ-truyền như đường đen ở Quảng-Ngãi.

7 — **Gia-vị** : Các loại tiêu, ớt, dấm, gừng, ca ri, quế

bột ngọt (vị - tinh) tàu - vị - yểu đều không nên dùng.

Nên dùng nước tương lâu năm, tương đặc, chao kho, chút ít tỏi, ngò. Gia vị chính có thể nói rằng đó là muối biển.

8 — **Dầu** : Không được dùng bơ cây, mac-ga-rin. Nên dùng dầu mè (vừng), dầu lạc (phụng) nguyên-chất không được lọc bằng các chất hóa-học. Đừng ăn dầu sống chưa khử.

THỨC UỐNG :

Uống ít chừng nào tốt chừng ấy, uống nóng và không bỏ đường. Không bao giờ nên vừa ăn vừa uống Tránh đừng uống các loại nước trái cây, các loại nước ngọt vô chai, cafê, sô-co-la, bia, rượu nho, rượu đế, nước đá lạnh...

Nên uống nước chè già, nước lá vối, lá ngấy, nước gạo rang, nước đậu đỏ hoặc đậu đen rang, nước các thứ lá diếp quấn, lá sen, lá cúc, lá bồ-công-anh, lá ngải-cứu phơi khô.

Ta nên uống ít để mỗi ngày 24 giờ chỉ đi tiểu độ 2 hoặc 3 lần. Nếu nhai kỹ trong lúc ăn thì tự-nhiên ta thấy ít khát nước trong ngày nhờ số lượng nước bọt xuất tiết nhiều. Kể ra thì trong cơm và thức ăn cũng đã chứa một số nước khá nhiều rồi. Uống vừa phải thì không bao giờ thân-thể và tay chân rịn mồ hôi.

Trong 5, 7 hôm đầu người ta thấy khó chịu vì uống ít nhưng nên cố nhẫn-nại dần dần quen đi và

người ta không còn thấy thèm nước nữa. Nhờ uống ít và ăn đủ lượng muối sức-khỏe trở nên dẻo-dai và người ta không bao giờ bị trúng nắng lúc làm lụng ngoài trời.

NHỮNG PHẢN-ỨNG CÓ THỂ XẢY RA LÚC MỚI BẮT-ĐẦU ÁP-DỤNG PHƯƠNG-PHÁP OHSAWA

Trong lúc mới đầu áp-dụng phương-pháp OHSAWA thỉnh-thoảng cũng có người gặp những phản-ứng của cơ-thể. Đa số những người bị phản-ứng mạnh trong lúc ăn uống theo nguyên-lý Âm-Dương đều là những người thường ngày cơ-thể bị đầu độc do các thứ kích - thích như : rượu, ca - phê, thuốc lá, thuốc phiện, cocaine, các chất hóa học hoặc các gia-vị và nhiều đường, thịt mỡ v.v.. Vì sự thiếu-thốn đột-ngột các chất kích thích hằng ngày người ta ăn uống theo phương pháp OHSAWA cũng bị những biến chứng gần giống như lúc người ta mới nhịn ăn. Phản-ứng những ngày đầu càng mạnh thì kết-quả tốt đẹp càng sớm thu hoạch, bệnh càng chóng lành. Cứ kiên-nhẫn tiếp tục ăn uống rồi các phản-ứng giảm dần cho đến khi biến mất hẳn cùng với bệnh tật của mình.

Nếu đã nhịn ăn để lập lại quân-bình Âm-Dương cho cơ-thể rồi sau đó ăn uống theo nguyên-lý Âm-Dương thì tuyệt-đối không bao giờ xảy ra các phản-ứng trong lúc ăn uống như những trường hợp nói trên.

BẢY CÁCH ĂN UỐNG TÍNH THEO TỶ-LỆ QUÂN-BÌNH ÂM / DƯƠNG : 5 / 1 CỦA PHƯƠNG-PHÁP OHSAWA

Giáo sư OHSAWA đã thành lập phép ăn uống trường sinh của ông trên nền tảng Dịch-lý Âm-Dương trên khoa sinh-vật học, sinh-lý-học, sinh-hóa-học. Ông đã nghiên cứu phăn tinh túy của Y-học Trung-Hoa, đối chiếu với Y-học Nhật-bản, Ấn-độ và Tây-y, khảo-cứu đến phép dinh dưỡng của các dân-tộc ở khắp Âu, Á, Mỹ, Phi, rút kinh-nghiệm trong hơn 40 năm chữa bệnh khắp thế giới để lập ra 7 cách ăn uống có thể đem lại sức-khoẻ và hạnh-phúc cho đời sống của quí bạn nếu quí bạn biết cách sử-dụng thức ăn cho đúng với luật Âm Dương của nền triết-lý Đông-phương. Đó là một nền triết-lý về vũ-trụ định-luật học, sinh-vật-học và sinh-lý-học. Nhưng dù không rành về lý-thuyết, quí bạn cũng có thể chọn 1 trong 7 cách ăn uống sau đây và theo đúng lời chỉ-dẫn về thuật Trường-sinh để đem lại sức-khỏe và hạnh-phúc cho mình.

Cách ăn số	Cốc loại	Rau có xào khô và mặn	Canh	Thịt cá	Rau sống trái cây	Nước
7	100%					
6	90%	10%				ít
5	80%	20%				chừng
4	70%	20%	10%			nào
3	60%	30%	10%			tốt
2	50%	30%	10%	10%		chừng
1	40%	30%	10%	15%	5%	ấy

Từ cách ăn số 4 đến cách ăn số 7 là cách ăn của người ăn cốc loại (céréalien).

Nếu như bạn thay thế thịt cá bằng rau trái (số 2 đến số 1) bạn sẽ thành người ăn đồ thảo mộc (végétarien)

Nếu như không thấy sức khoẻ tăng lên như ý muốn thì bạn hãy thử ăn cách ăn cao hơn. Cách ăn (số 7) là cách ăn dễ nhất và khôn ngoan nhất. Trước hết hãy thử ăn theo cách ăn giản-dị nhất trong 10 hôm và theo đúng những lời chỉ-dẫn sau đây :

1 — Không được ăn uống các thứ gì do kỹ-nghệ sản-xuất như : đường, nước ngọt, đồ ăn nhuộm hóa-học, nước đá lạnh, trứng không có trống, những thức ăn uống đóng hộp hoặc đóng chai.

2 — Sức khỏe tăng dần với sự am hiểu luật Âm-Dương, bạn có thể ăn theo những cách dưới một cách thận-trọng nếu như bạn muốn hoặc ăn ầu thử cho biết tùy ý.

Tuy thế bạn có thể tiếp tục ăn trong thời-gian lâu chừng nào thì ăn mà không có hại gì cả từ cách số 3 trở lên đến cách số 7. Nếu bạn không thấy khá hơn thì bạn thử ăn theo cách ăn số 7 trong một hoặc hai tuần, hoặc hàng tháng, hàng năm càng tốt.

3 — Đừng ăn rau trái trồng bằng phân hóa_học hoặc rảy thuốc sát trùng.

4 — Đừng ăn những thức ăn ở các nơi xa đưa lại nhất là đồ hộp. Cốc_loại và rau cỏ tốt hơn hết chỉ nên ăn thứ trồng-trọt ở địa-phương không cách xa chỗ mình

ở quá 50 km (theo nguyên-tắc « thân thổ bất nhị » có nghĩa là người và đất không lìa nhau).

5 — Đừng ăn rau cỏ trái mùa.

6 — Tuyệt-đối tránh những thức ăn cực Âm : khoai tây, khoai lang, măng tre, cà-chua, cà dê, cà quả. Phương ngôn ta có câu : « Một miếng cà là ba chén thuốc. »

7— Đừng ăn các chất gia-vị hoá-học, trừ ra muối biển thiên-nhiên.

8 — Cấm uống cà-phê, rượu, hút thuốc nói chung là cấm dùng các loại có độc-chất kích- thích, hưng-phấn. Không nên uống các thứ trà có nhuộm màu hoá-học dễ gây ra bệnh ung-thư. Chỉ nên uống chè già thiên-nhiên không pha chế.

9 — Hầu hết các thức ăn động vật (gồm cả bơ, fô mát, sữa) như gà, heo, bò (ở Âu-Mỹ) đều được sản xuất và nuôi-dưỡng bằng các chất hoá học. Nhưng phần nhiều chim-chóc giữa trời, cá tươi và sò, hến thì khỏi cái nạn nhiễm các chất hoá-học.

10— Tuyệt-đối đình chỉ việc dùng mọi thứ thuốc men hoặc bất kỳ loại thực phẩm nào khác ngoài các bữa ăn trong thời gian ăn uống để chữa bệnh theo phương pháp OHSAWA

11— Phải nhai thật kỹ, nhai cho đến lúc nào có cảm tưởng cơm đã biến thành sữa là được. Muốn mau lành bệnh chừng nào càng phai nhai nhiều chừng ấy. Mỗi búng cơm phai nhai ít nhất là 100 lần. Thánh Gandhi thường dạn các môn-đồ : «Các con phải nhai các thức uống và uống các thức ăn. »

12— Uống nước ít lại để mỗi ngày chỉ đi tiểu 2

lần (đàn ông) hoặc 3 lần (đàn bà) là vừa.

Hồi trung-tuần tháng 5-65, trong dịp đến Huế giảng dạy Dịch-lý Âm-Dương trong phép ăn uống, Giáo-sư OHSAWA có vạch một thực-đơn hằng ngày thích-nghi cho sức-khoẻ dân-chúng Việt-Nam xứ nóng của chúng ta như sau :

Cơm :	60%
Rau-cỏ	30%
Trái cây	10%

Để sớm thu-hoạch những kết-quả mỹ-mãn trong lúc ban đầu mới áp dụng phương-pháp ăn uống theo nguyên-lý Âm-Dương của Giáo-sư OHSAWA chúng ta nên lưu ý chiêm-nghiệm những nhận xét tỉ-mỉ và những kinh-nghiệm của bác-sĩ Pierre Parodi đã đăng trong nguyệt san « Joie de vivre » số 22 tháng 12-1960 về cách ăn uống theo phương-pháp OHSAWA như sau :

I — NHỮNG SAI LẦM THƯỜNG MẮC PHẢI TRONG PHÉP ĂN UỐNG THEO PHƯƠNG PHÁP OHSAWA :

— Nấu nhiều dầu quá, nên nhớ mỗi người chỉ dùng nhiều nhất là 2 muỗng xúp dầu mà thôi.

— Ăn nhiều quá mà không nhai kỹ nên càng khát nước.

— Ăn nhiều rau sống quá : chỉ ăn độ 2 muỗng xúp mỗi bữa ăn. Nên xem đó như là đồ gia vị. Luôn-luôn giữ tỷ-lệ 70% đến 90% cốc-loại nguyên chất.

— Nấu đồ ăn cho vào nhiều nước quá. Thường thường cốc-loại phải nấu cho hơi khô (nhưng thật chín) để nhai cho ngon miệng.

— Vì có vài thứ rau sống được phép ăn, người ta ăn nhiều quá, ví dụ : ăn luôn một dĩa to xà-lách cresson hay bồ-công anh đáng lẽ ra thì vài ba lá là đủ.

— Vì muốn chóng lành bệnh, ban đầu người ta cố rán nhịn uống nước quá đáng, sau đó thình lình phá giới bằng cách uống hàng lít nước và ăn từng cân trái cây, rất nguy hiểm (dễ bị phù thủng như chơi).

— Người ta lành bệnh mau không phải vì cố rán quá độ : thời-gian là cần-thiết :

...hai tháng rất nghiêm-nhặt,... hai năm chú-ý thận trọng và đừng ra ngoài lề lối quá... nhưng chỉ sau 10 năm người ta mới có thể muốn làm gì thì làm...

Đối với người già và trẻ con, sự giảm nước phải nới hơn. Họ có thể ăn thêm một ít trái cây, mật ong và thức ăn làm bằng sữa và dùng ít muối hơn. Khi nào cần tăng thêm lượng muối thì phải ăn dưới hình thức trộn lẫn mè với muối, và sau đây là cách làm :

Mua mè nguyên vỏ, bỏ vào trách, đun lửa riu-riu, khuấy cho đều tay, rang vừa chín thì thôi,

— mặt khác rang muối biển cho mất nước đi rồi đâm thật nhỏ.

— Trộn lẫn nhau, bốn phần mè, một phần muối bột.

— Bỏ mè vào cối vừa quết vừa rắc muối bột vào, đừng quết mạnh quá làm chày dầu ra (người ta cũng có thể xay trong cái xay cà-phê).

— bỏ vào hộp đậy thật kín.

Người ta ăn lẫn với chút ít đó ăn trong bữa cơm từ 1 đến 10 muỗng ca-phê 1 ngày (3 muỗng ca-phê mỗi ngày là vừa).

II— VÀI SỰ BẤT-BẺ THÔNG-THƯỜNG LIÊN-QUAN ĐẾN PHÉP ĂN UỐNG NÀY

THIẾU CHẤT PRÔ-TÊ-IN SÚC-VẬT : Những chất prô-tê-in thảo-mộc cũng đầy đủ các a-cit a-mi-nê của cốc-loại và rau đậu (đậu đỏ, đậu đen, đậu xanh, ví dụ)đủ để bổ túc.

Vài thứ thảo mộc có một giá-trị để bổ-khuyết các cốc-loại còn tốt hơn thịt và sữa, thí-dụ như khô dầu-mè và hướng-quì (công-trình khảo-cứu của bà Randuoin) chỉ có prô-tê-in của trứng là hơn nó thôi.

Những thức ăn bổ khuyết cốc loại là những thức ăn đem lại cho cơ thể những chất mà cốc loại không có.

2- THIẾU SINH-TỐ C : những khảo-cứu mới đây của Nhật và Anh đã chứng-minh rằng trong cám cốc-loại có chất « nguyên sinh-tố C », có thể chịu nóng trên 1500 và từ chất đó cơ-thể có thể hóa-hợp thành sinh-tố C.

Lại nữa, mỗi bữa ăn hằng ngày có chút ít ngò hoặc rau diếp, chẳng những nhiều sinh-tố C hơn cam và cà-chua v.v... mà còn được nhiều sinh - tố A nữa.

Những sinh-tố khác thì quá dầy đủ rồi, nhất là sinh-tố B và PP ở trong cám gạo, vào sinh-tố E ở trong mầm lúa.

Còn sinh-tố D thì ở trong mộng lúa nguyên-chất, dầu olive, dầu lạc.

CHÚ Ý : Đừng ăn thêm mộng lúa mì nữa, đã đầy đủ trong cốc loại nguyên chất rồi.

Sau hết là sinh-tố trong nhóm F do các a-cit béo không bảo-hòa của dầu thảo mộc. Các a-cit béo đó cũng đặc biệt giúp sự biến-hóa chất cholestérol trong cơ-thể. Những thứ dầu đáng tin cậy về phương-diện đó là dầu mè, dầu olive, dầu hướng-quì, dầu lạc. Trong phạm vi này dùng mỡ súc-vật hoặc mac-ga-rin thì có hại (khảo-cứu của bà Randouin) công-bố năm 1957 trong kỹ yếu của Viện Vệ-sinh thực-phẩm).

3— SỰ UỐNG ÍT LÀM NHỌC THẬN : Thật ra thì trái lại. Chúng ta thử nhắc nhở lại những kết quả tuyệt-diệu của phép ăn khô của Volhard trong bệnh thận-viêm cấp khuếch-tán (người Đức đi đến mức 7 và 10 ngày phép ăn thật khô).

Lại nữa, thận có một khả-năng bài-tiết chất NaCl (muối ăn) trên khả-năng mà người ta thường tưởng (khảo-cứu của những người Đức ở Buckenwald do bác-sĩ Bayle tường-trình trong « Croix gammé contre Caducée ». Volhard đã được chỉ-định làm vị Giám-định ở tòa-án Nuremberg và tường-trình kết-quả của những công-trình khảo cứu đó).

Nhiều người có thể bài tiết 30gr và nhiều hơn nữa chất NaCl» trong 1 lít nước tiểu.

Nay với thực phẩm cốc loại cho dù có ăn một ngày 4, 5 muỗng muối mè đi nữa thì cũng chưa quá 10 gr đến 15gr NaCl là một việc rất thường.

KẾT-LUẬN

Sau hết, nên luôn luôn để ý rằng những khảo-cứu của vấn-đề dinh-dưỡng gồm 1 phần lớn những điều chưa biết và kẻ nào khôn ngoan hơn cả trong lãnh-vực này là biết trông cậy vào những quân-binh thực-phẩm cổ-truyền đã tỏ ra có khả-năng tạo ra được những nòi-giống cường-tráng.

Nền tảng của phép ăn OHSAWA đúng là nền-tảng của sự dinh-dưỡng truyền-thống của nhiều dân-tộc nông-dân cường-tráng ở Âu-châu cũng như ở Đông-phương và Cực-Đông. Những sự quân-binh đó đều bị đảo lộn khắp Tây-phương hoặc hầu hết.

Những yếu-tố có thể thay đổi của phép dinh-dưỡng nầy tùy theo khí chất hay là bệnh-tình trước hết là lượng nước và lượng muối rồi sau đó tỷ-lệ tương-đối giữa lượng cốc-loại, rau cỏ và tất-nhiên cũng tùy từng lúc đối với cùng một người bệnh đó mà thay đổi tỷ-lệ của các yếu-tố nói trên.

(BÁC SĨ PIERRE PARODI)

PHÂN-LOẠI CÁC THỨ BỆNH VÀ THỜI-GIAN CHỮA LÀNH

Căn-cứ trên kết-quả thu hoạch được trong hơn 40 năm kinh-nghiệm, giáo-sư OHSAWA chia tất cả các

bệnh làm 7 loại và đặt theo thứ tự sau đây theo thời gian trung-bình để chữa lành một cách hữu-hiệu và chắc chắn.

I— **Mệt** : cảm, sổ mũi, ăn mất ngon, đau sơ-sơ, kinh-nguyệt không đều.v.v... Chữa lành trong 2 hoặc 3 ngày.

II— **Đau Đớn** : đau nhứt nửa đầu, buồn nôn, đau giây thần-kinh, đau trong người và các khớp xương v.v... Chữa lành trong 4 hoặc 5 ngày.

III— **Bệnh của khí huyết** : bần huyết, bệnh huyết-hữu (máu không đông hoặc chậm đông), bệnh bạch-huyết (leucémie), sang thấp, biến-ứng tánh, ung-sang, ung-thư, đái đường, niệu huyết, nhiều chất urée trong máu, suyễn, phung hủi, tim đập chậm, sưng ruột thừa, sưng ruột già, chứng huyết thuyên-tắc, tinh-thần thác-loạn, tính vô khuẩn vô dục (không sinh đẻ), liệt dương v.v... Chữa lành trong 15 hay 20 ngày.

IV— **Thần-kinh mê tầu cường và cường giao cảm** : Chứng phong-thấp, chứng đau hông, đau lưng, chứng đau thần kinh háng, sưng khớp xương, chứng ngạch-hóa, bệnh bại-liệt v.v... chữa lành trong 1 hoặc 2 tháng.

V— **Tạng-phủ bị hư hỏng** : Bệnh tim, bệnh gan bệnh thận, bệnh dạ-dày, bệnh ruột, bệnh phổi, bệnh ở bong-bóng, tử-cung v.v... chữa lành trong 2 hoặc 3 tháng.

VI— **Bệnh về thần-kinh** : Mất ngủ, hồi-hộp, bãi-hoãi, u-bệnh, thần-kinh suy-nhược, u-uất, bệnh hysté-

ria, độc-đoán, v.v .. Chữa lành trong 3 hoặc 4 tháng.

7— **Bệnh kiêu-căng** : Sợ hải, thất-vọng, điên-cuồng chịu dựng, ghen ghét, ích-kỷ, hà-tiện, tự-phụ, vọng-tưởng-cuồng (paranoia) , tinh-thần phân-liệt, kỳ-cục, tự-vận, giết người v.v . . . Chữa lành trong 5 năm hoặc nhiều hơn.

QUAN HỆ CỦA NHAI KỸ THỨC ĂN

Tôi xin lưu ý mức cần thiết của sự nhai kỹ cơm cho đến khi nào có cảm giác búng cơm đã biến thành sữa ngọt.

Đa số quần chúng không ngờ rằng sự nhai kỹ để thấm nhuần nước bọt các thức ăn cốc loại và có bột là giai đoạn tiêu-hoá đầu tiên rất quan trọng và chính do đấy mà sự tiêu hoá trong dạ dầy và trong ruột được dễ-dàng về sau. Các tuyến nước bọt mỗi ngày trung bình xuất tiết 1 lít rưỡi đâu phải không có công-dụng của nó : chất ptyaline trong nước bọt thủy-phân tinh bột chín thành glu-cốt và dex-trốt theo công thức hoá học sau đây :

$$2\,(C_6H_{10}O_5)n + n\,H_2O \longrightarrow n\,C_{12}H_{22}O_{11}$$

Đối với các thức ăn rau, củ, thảo mộc khác nhai kỹ phá vỡ các màng cel-lu-lốt của tế bào làm dễ dàng sự xúc tác các en-zym và giúp tác-dụng các dịch tiêu hoá được hữu hiệu và nhanh-chóng hơn.

Sự xuất tiết nước bọt càng được tăng gia nhờ sự nhai lâu và nhai kỹ. Người nào muốn được khỏe-mạnh

và ăn uống dễ tiêu hóa nên nhẫn nại nhai lâu và nhai kỹ cho đến khi cơm biến thành sữa loãng hãy nuốt. Những người có thói quen vừa ăn vừa uống hoặc chang canh vào cơm mà lưa thường rất lười nhai làm cơm không thấm nhuần nước bọt cho nên công việc tiêu-hóa ở ruột và dạ-dày trở nên nhọc nhằn, khó-khăn làm suy-tổn rất nhiều sinh-khí của các cơ-quan này.

Chính nhờ nơi miệng mà người ta chữa lành được các bệnh của dạ-dạy và ruột, rồi từ đấy ảnh-hưởng tốt đẹp đến các tạng - phủ khác trong người.

Horace Fletcher mắc bệnh kinh-niên, các y-sĩ đương-thời đều bó tay và kết-luận là ông mắc phải bệnh nan-y chưa biết sẽ chết khi nào trong sớm tối. Thấy y-khoa đã tỏ ra bất lực, ông ta dành chiêm-nghiệm căn bệnh của mình rồi quyết-định nhai thật kỹ các thức ăn và lạ lùng thay sức-khỏe ông càng ngày càng hồi phục, sinh-lực được cải-tạo hoàn-mỹ đến nỗi về sau ông đã trở thành một nhà thể-thao danh tiếng : ông ta trước đó là một con người bạc-nhược, hấp hối, bị y-khoa ruồng bỏ và khoanh tay kết án «nan-y».

Sau đấy ông Fletcher viết sách, chứng minh bằng những bằng chứng rằng ăn theo lượng thực phẩm hằng ngày của chúng ta là phạm một sự bội thực thường xuyên và trầm trọng, nếu một khi biết nhai chậm và nhai kỹ thì có thể giảm bớt 50% các thực-phẩm và độ 1 phần 2 kilô thức ăn khô cũng đã quá đủ để bảo tồn sinh-lực và sức khỏe của chúng ta rồi.

Từ khi quyển sách của Fletcher ra đời ở Tây-

phương các nhà dưỡng sinh mỗi khi nói đến sự nhai kỹ thức ăn thường dùng danh từ (Fletcher hóa) thức ăn và những người áp-dụng phương-pháp này để xướng chủ-nghĩa Fletcher (Fletcherisme) để cổ-vỏ sự nhai chậm và nhai kỹ các thức ăn hầu đem lại sức-khỏe và hạnh-phúc cho con người.

Từ xưa ở Ấn-độ, các tu-sĩ Yogi đã thực-hành và khuyên mọi người cách nhai kỹ và nhai chậm với mục đích thu hoạch tối đa sinh-khí của thức ăn, rút lấy tất cả Prana của thực-phẩm để tận-dụng cho cơ-thể. Theo các vị nầy thức ăn một khi nhai mà còn có hương-vị ấy là Prana đang còn phát-tiết và vị-giác đang đồng-hóa nhờ các thần-kinh vị-giác, cho nên ta cứ phải tiếp-tục nhai các thức ăn trong miệng cho đến khi không còn tiết ra mùi-vị gì nữa và chỉ có như vậy mới khai-thác trọn vẹn sinh-khí của thực-phẩm và có thể nuốt xuống để cho ống tiêu-hóa tiếp-tục công-việc của nó mà bồi-dưỡng cơ-thể.

Mukerji, trong quyển « Brahmane et Paria » kể câu chuyện một vị thánh tu khổ-hạnh mà ông ta rất quen biết mỗi ngày chỉ ăn một bữa cơm rất ít nhờ nhai rất kỹ.

Trong tập sách « Traitement mental » Caillet nhấn mạnh rằng :

« Các nhà tâm-linh-học cần phải lưu tâm đến một vấn-đề tối yếu mà người ta lại thường hờ-hững xem như không mấy quan hệ : Sự nhai các thức ăn. »

Đồng-ý với các tu-sĩ Yogi, Caillet công-nhận rằng sự nhai chậm và nhai kỹ chẳng những có công-năng giúp

sự tiêu-hóa dễ-dàng cho dạ dày và ruột mà còn trực-tiếp cung-cấp khí-lực cho các trung-tâm thần-kinh nhờ sự hấp-thụ được sinh-khí Prana của vũ-trụ chứa trong thức ăn nhờ sự nhai kỹ.»

Tu-sĩ Ramacharaka, do kinh-nghiệm của bản thân tuyên bố rằng một búng cơm nhai chậm và nhai kỹ bồ-dưỡng bằng hai búng cơm nhai cẩu thả và cung-cấp 3 lần nhiều hơn cả linh khí Prana thực phẩm.

oOo

Đông-y quan-niệm rằng : « Dương ở hậu-thiên mà hư thì phải bổ vị-khí, Âm ở tiên-thiên mà hư thì nên bổ chân Âm, bởi vị là con của nguyên Dương, lại là cái bể chứa thủy cốc, cái nguồn để hóa sinh mà làm quản-chủ cho chân Dương.»

Người mà cầu sống khang-kiện thì tất phải tìm ở chân Âm, chân Dương làm thuốc mà không biết rõ lẽ ấy có khác gì khắc đầu ở thuyền để tìm gươm thì làm sao có được !

Nhận-xét kỹ phương-pháp ăn uống theo nguyên lý Âm.Dương trên ta sẽ thấy rằng Giáo-sư OHSAWA đã chữa lành bệnh bằng cách dùng thức ăn tư-dưỡng tỳ-vị, bồi-bổ Âm-Dương là căn-cội con người và từ đó tuần-tự giúp sức tương-sinh các tạng phủ khác đến chỗ cường tráng khang-kiện.

Diện mục muôn người đầu khác, nhưng Âm.Dương tạng-phủ chỉ có một mà thôi. Danh xưng của vạn bệnh tuy nhiều nhưng chẳng ra ngoài khí-huyết Âm-Dương bốn chữ. Quan sát kỹ cách chữa bệnh của Giáo-sư

OHSAWA ta sẽ thấy NGƯỜI đã lấy cái phép trị một chứng bịnh suy ra mà trị được vạn bệnh mà phép trị vạn bệnh ấy rút lại căn bản cũng như trị một bệnh mà thôi Bởi trong nhân-loại ai cũng khí.huyết ấy, tạng-phủ ấy, Âm-Dương ấy.

« Nhất bản tán vạn thù, vạn thù qui nhất bản ». biết chỗ yếu-ước một lời nói là đủ, không biết chỗ ách yếu thì lưu-tán vô cùng...

Chỉ Dẫn

Bạch đái (trọc)	79, 117
Bạch-hầu	11, 144
Ban đỏ	144
Bần huyết	26, 65
Bần huyết kinh-niên	65
Bất-lực kinh-niên	103
Bệnh cấp-tính	125
Bệnh kinh-niên	133, 139
Bệnh truyền-nhiễm	129
Bi-quan	92
Bón	149
Bọng đái sưng (viêm)	134, 136
Bớt	66, 88
Buồn nôn	119
Bướu	58, 60
Bướu xơ tử-cung	58, 60
Cải lão hoàn đồng	89, 90
Cảm	11, 26, 72, 128
Cúm	11, 26
Cuống phổi sưng	81, 136
Cuống phổi sưng kinh niên	78

Chóng mặt	121
Chuột rút ở ruột	120
Chuột rút ở tử cung	120
Dạ con viêm	136
Dạ dày căng dản	70
Dạ dày đau đớn	116
Dạ dày nhiều a-cít	77, 149
Dạ dày sa xuống	70
Dạ dày surug	70, 81
Dạ dày ung-sang	70, 116
Dạ dày ung-thư	60
Dạ dày viêm nước	70
Dạ dày yếu	69
Dục-vọng	92
Đái đường	138
Đái ra máu	134
Đàm nhiều vì ho kinh niên	136
Đàm nhớt	118
Đau đớn	130
Đầu-độc (cơ thể bị)	139
Đậu lào	11
Đâu trời	11
Đầy hơi	120
Điếc	93, 138
Điên	46, 92
Động mạch cứng	48

Gan sung-huyết 139
Gảy xương 86
Gầy ốm 148, 149
Ghiền a-phiến 92, 134, 140
— ca-phê 92, 119, 134, 140
— chất độc 133
— đường 92
— ma-túy 140
— rượu 119, 92, 134, 139
— thuốc lá 92, 119, 134, 139
— trà 92, 119, 134, 139
— cocaine (bạch phiến) 140
Già cỗi 90
Giác mạc và mống mắt sưng 138
Giác quan tinh nhuệ 93
Giang mai 11, 137
Ho 78, 132
Ho gà 129
Họng đau 118
Hồi hộp 121, 139
Hông đau 119
Kinh phong 24
Khí hư 79, 117
Khó tiểu 69
Khó tiểu kinh niên 145
Khối cứng nơi vú 58

Không sinh đẻ 103
Lao 26, 68, 100, 137, 138, 148 151
Lao ruột 135, 137
Lậu 137
Lỵ 132
Lưng đau 118, 119
Máu cam 137
Mắt (bệnh) 88, 93, 139
Mắt xuất huyết 138
Mất ngủ 113, 118, 120, 122, 132
Mồ-hôi thối ở chân 139
Mù 138
Mù vì nội-chướng thông-manh 48
Mũi không biết mùi 48
Mũi mọc mụt 136
Mụn đỏ 116
Mụt nhọt 88
Mụt sưng 57, 58
Náo có nhọt 137
Năng lực tinh thần 91
Nấc cụt 119
Nốt đỏ 118
Nước chua nhiều trong dạ dày 148
Nước trong màng bụng 136
Nước trong màng phổi 136
Nước trong màng tim 136

Nước trong náo 136
Ngất xỉu 121
Ngứa 118
Nhiếp-hộ-tuyến phình lớn 134
Nhức đầu 116, 117, 118
Nhức đầu kinh niên 137
Oẹ mửa 119, 127, 132, 146
Phì mập 47, 132
Phong mề đay 118
Phong thấp 130, 131, 139
Phổi (bệnh) 138
Phụ-khoa (bệnh về) 139, 146
Quai bị 144
Quái trạng bất-thường về tình dục 104
Răng lung lay 67
Răng nhức 134
Ruột sưng 70, 149
Ruột già sưng 81, 136
Ruột già sưng màng mủ 79
Ruột non sưng 81
Ruột thừa sưng 81, 131
Sản dục 103
Sàn đỏ ngoài da 139
Siết răng 67
Sinh-dục (bệnh về) 139
Sỏ mũi nước 118, 128, 136

Sốt 19, 72, 110, 126, 128, 129
Sốt rét 11
Sung huyết 135
Suy yếu, 151
Suyễn 73, 78, 136, 148
Sưng ngứa 26, 81
Sưng phổi 11, 129, 131, 144
Sưng thận 47
Tả (bệnh đi) 121, 127, 132, 136, 137
Tai (bệnh) 139
Tay chân nhức mỏi 119
Tê bại 20, 96
Tê-liệt các bắp thịt mất 138
Tê từng đám ngoài da 117
Tí vết 66
Tiêu hóa (bệnh về bộ) 72
Tiêu hóa hỗn loạn 120
Tim 68, 138, 139
Tim bị bệnh nan y 72
Tim (chứng cấp-phát về) 139
Tim đập dồn-dập 135, 139
Tim nhói 139
Tim rối loạn 48
Tim yếu 69, 107
Tĩnh mạch trướng 139
Tinh thần (bệnh) 46
Tinh-thần suy nhược 149
Tình-dục 104
Tóc rụng 139

Tuần-hoàn 149
Tử-cung bướu xơ 58
Thanh-quang nhản 138
Thần kinh bệnh 92, 116, 139, 150
Thần-kinh hông đau 139
Thần-kinh căng thẳng 73
Thần-kinh hỗn loạn 120
Thận sưng kinh-niên 139
Thị giác hỗn loạn 122
Thổ huyết 137
Thống-phong 149
Thủng nước 136
Thủy-tinh-thể của mắt bị mờ đục 138
Thương-hàn 74, 81, 101, 129, 131
Trí não (bệnh) 139
Trí nhớ 91, 92, 139
Trĩ 81, 139
Ung nhọt kinh niên 85
Ung-thư 58, 130, 151
Ung-thư dạ-dày 60
Vết nhăn 66. 88
Vết thương 85
Viêm chứng 72, 126, 128
Viêm mũi 136
Viêm nước 78, 116, 136
Viêm nước vị trường 139
Võng-mạc viêm 138
Vú sưng lớn 85
Xuất huyết 137

Sách tham-khảo chính

SHELTON, Dr Herbert M., Le jeûne — La Nouvelle Hygiène — Paris. La santé sans médicaments — Courrier du Livre — Paris.

SÁCH THAM - KHẢO.

BERNARD, Prof. Claude, Introduction à la médecine expérimentale — Delagrave, Paris.

BERTHOLET, Dr Ed. Le retour à la santé par le jeûne — Rosicruciennes — Lausanne.

BOGERT, Ph D. L Jean, Nutrition and physical fitness, W.B. Saunders Company, Philadelphia.

BONNEJOY, Dr. Le végétarisme et le régime végétarien rationel, Payot — Paris.

BOSC, E. Traité de Yoga Daragon, Paris.

BURLUREUX, Dr., Un danger social : la purgation — Perrin, Paris.

BURTON, Ph. D. Benjamin T., The Heinz handbook of nutrition — Mc Graw — Hill book company — New-york

CALM, Th., Biochimie du jeûne — Hermann et Cie — Paris.

CARTON, Dr P., Traité de médecine, d'alimentation et d'hygiène naturistes. Maloine — Paris.

La vie sage — Maloine — Paris

Les lois de la vie saine — Maloine — Paris.

CORNARO, Louis. Conseils pour vivre longtemps — Belin — Paris.

DEWEY, Dr Ed., Le jeûne qui guérit — Trad. P. Nyssens — Bruxelles.

DURVILLE, Dr G, La cure naturiste — Durville Paris.

FINOT, Jean, La philosophie de la longévité — Alcan — Paris.

GUELPA, Dr. Auto — intoxication et désintoxication — Doin — Paris.

LAKHOVSKY, Dr G., Le secret de la vie — Gauthier — Paris.

LEGRAND, Dr M. A., La longévité à travers les âges — Flammarion — Paris.

NOIROT, Dr, L'art de vivre longtemps — Marpon Paris.

PASCAULT, Dr. L,, Alimentation et hygilène — Bibl. végét. — Paris

ROCHAS, Alb. de, La suspension de la vie — Dorbon — Paris,

STRZYZOWSKI, Prof. Dr C., Biochimie normale et pathologique — Payot — Lausanne.

TOCQUET, Robert, Les clefs de la santé — Les productions de Paris — Paris.

SÁCH VIỆT - NGỮ

CẨN, Nguyễn-duy, Lão tử Đạo-Đức kinh — Khai-Trí — Saigon.

LỄ, Thái-khắc, Zen và dưỡng-sinh — Thư-viện Đại-Học — Huế.

CHÁNH-TIẾN và QUẢNG-ĐỘ, Thích, Đại phương tiện báo ân kinh — Chùa Bồ-Đề Saigon.

HÀNH-TRỤ. Thích, Sa-di luật-giải — Chùa Chanh Giác — Saigon.

Mục - Lục

Thay lời tựa . . . . . .

Phần Thứ Nhất : Thành-kiến về phép nhịn ăn :

I— Nhịn ăn và phương-pháp OHSAWA. . 17

II— Những lời bài-bác về phép nhịn ăn. . 25

III— Sự chết-chóc trong lúc nhịn ăn. . . 27

IV— Nhịn ăn không phải là chết đói. . . 31

V— Nhịn ăn không sinh ra bệnh thiếu chất bổ 35

Phần Thứ Hai : Nhịn ăn đối với thiên-nhiên và khoa-học.

I— Sự nhịn ăn của loài vật . . . 41

II— Nhịn ăn với con người . . . 45

III— Trạng-thái tự-phân 53

IV— Những biến-cải hóa-học và cơ-thể trong lúc nhịn ăn 63

V— Sự thay đổi của những hoạt-động căn-bản của cơ-thể trong thời kỳ nhịn ăn . . . 71

VI— Nội-tiết và bài-tiết 77

VII— Hoạt-động của một . . . 81

Phần Thứ Ba : Nhịn ăn với sự cải-tạo thể-chất và tinh-thần con người.

I— Sự bình-phục các cơ-quan và các mô trong thời-gian nhịn ăn 85

II— Ảnh-hưởng của sự nhịn ăn trong việc nảy nở và cải-tạo cơ-thể 87

III— Sự cải-thiện tinh-thần và giác-quan trong lúc nhịn ăn 91

IV— Thêm và sụt cân trong lúc nhịn ăn. . 99

V— Nhịn ăn với vấn-đề tình-dục và sản-dục 103

VI— Tăng và giảm sức mạnh trong lúc nhịn ăn 95

Phần Thứ Tư : Những điều cần biết trong lúc thực-hành phép nhịn ăn

I— Triệu-chứng học trong phép nhịn ăn . 107

II— Những biến chứng có thể xảy ra trong lúc nhịn ăn 115

III— Nhịn ăn trong các bệnh cấp tính . 125

IV— Nhịn ăn trong các bệnh kinh-niên và các chứng nghiện chất độc 133

V— Nhịn ăn đối với khí-chất và tình-trạng sức-khỏe của mỗi người 143

VI - Những trường-hợp phải thận-trọng trong lúc áp-dụng phép nhịn ăn 151

VII— Vệ-sinh trong lúc nhịn ăn . . 153

VIII— Thời-gian nhịn ăn . . . 161

IX— Chấm-dứt thời-kỳ nhịn ăn . . 165

X— Mười điều tâm-niệm của người nhịn ăn 173

Kết-Luận . . . . . .

Phụ-Lục : Ăn uống theo nguyên-lý Âm-Dương của giáo-sư OHSAWA 183

Sách tham-khảo 216

Mục-Lục 219

ĐÍNH CHÍNH

Trang	Hàng	In sai	Xin đọc là
11	13	cho người ăn	cho người bệnh ăn
17	4	jeune	jeûne
19	2	đề trở lại sau đó	đề sau đó
32	5	nhịn đói kết thúc tại là	nhịn ăn kết thúc lại là
32	6	các mô là tiêu thụ	
		các mô lành	các mô lành
33	11	Carringtan	Carrington
38	26	mong đem lại	mời mong đem lại
41	10	Pingoun	Pingouin
46	28	nghĩ rằng không	nghĩ rằng ăn không
47	16	bệnh phì	mắc bệnh phì
48	1	trong	Armstrong
56	19	nhịn đói	đói ăn
68	18	dùng nhiều trước	dùng trước và dùng
		và dùng	nhiều hơn
70	21	chất lần	chất lân
79	4	phân biệt	phân tiết
82	3	hiện	hiện tượng
91	4	người	người ta
96	13	tranh	trận đấu
111	30	vì	gì
118	18	đau nơi hong	đau nơi họng
137	4	*thổ huyyết*	*thổ huyết*
	21	*nhứt đầu*	*nhức đầu*
154	29	lưu tàm	lưu tâm
156	27	bệnh nhâ	bệnh nhân
160	3	chống bình phục	chóng bình phục
187	28	sinh ra thực phẩm	sinh ra do ở thực phẩm
199	10	1.- THIẾU CHẤT	1— THIẾU CHẤT ...
	16	Randuoin	Rondoin.

ĐÃ PHÁT HÀNH :

ZEN VÀ DƯỠNG - SINH

(in lần thứ ba)

Do Ông THÁI-KHẮC-LỄ biên-soạn

Sách dày 300 trang *Giá bán : 295$00*

TRÌNH BÀY :

Phương-pháp CHÁNH THỰC thượng - thừa của Giáo-sư OHSAWA dạy lối trị bệnh và phép dưỡng-sinh bằng cách ăn uống đúng quân-bình Dịch-lý Âm-Dương chữa lành hết mọi bệnh tật gồm cả những bệnh gọi là nan-y mà xưa nay Đông, Tây y đều thúc thủ...

Phép trị-liệu OHSAWA đã được bác-sĩ PARODI phê-bình :

« Chính nhờ Giáo-sư OHSAWA nên tôi nắm được những cương-yếu mà tôi tin rằng xác-thật nhất về bệnh tật, sức-khoẻ, dinh-dưỡng và tôi vẫn mãi mãi nhớ ơn ông về những cương-yếu đó. Tôi không bao giờ nghe một trong những buổi nói chuyện của ông mà không rút ra được một vài nguyên-tắc hoặc giáo-lý đối với tôi có vẻ đặc-sắc.

« Những chiêm-nghiệm trên bản thân và nơi các người bệnh đã thuyết-phục tôi về sự lợi ích rất lớn lao của phép tiết-thực trường-sinh ấy ».

(JOIE DE VIVRE số 22, tháng 12-1960)

Và Bác-sĩ ROPARS ở Antibes đã không ngần-ngại khi đề tựa một quyển sách của Giáo-sư OHSAWA như sau :

« Giáo-lý của OHSAWA tiên-sinh cách-mạng đến mức rồi đây chắc chắn trong đôi ba năm nữa mỗi khi bàn đến y-học hiện đại người ta sẽ dùng đến những từ-ngữ « TRƯỚC OHSAWA » hoặc « SAU OHSAWA » cũng như khi nói đến lịch-sử người ta nói : « TRƯỚC HAY SAU CHÚA CỨU THẾ JÉSUS ».

Tác-phẩm « **ZEN và DƯỠNG-SINH** » của ông Thái-Khắc-Lễ được ông Nguyễn-Khoa-Huân phê-bình như sau ở TIN SÁCH số 41 (11-1965) và PHỔ-THÔNG số 216 (20-1-1969) :

« . . . Rất may công việc ấy đã có ông Thái-Khắc-Lễ làm với cuốn sách « **ZEN và DINH-DƯỠNG** » do ông biên-soạn. Nếu ở trang đầu tác-giả đã đề tặng ông Lê-Văn-Mừng là người đầu tiên đã thực-hành phương pháp OHSAWA thì ta cũng có thể nói rằng người đầu tiên thọ-lãnh lý-thuyết của tiên-sinh chính lại là ông Thái-Khắc-Lễ. Thật thế, nếu ông Lễ trong lúc làm việc ở Thư-viện Đại-học Huế không có cái may mắn đọc sách của OHSAWA, vào hội OHSAWA, thì ngày nay chưa chắc ở Việt-Nam đã có ai biết đến thuyết OHSAWA. Vậy phần lý-thuyết do ông viết chắc hẳn bảo đảm một phần sở-học của ông. . . »

Giá : 250đ00

絕食療法

蔡克禮編撰